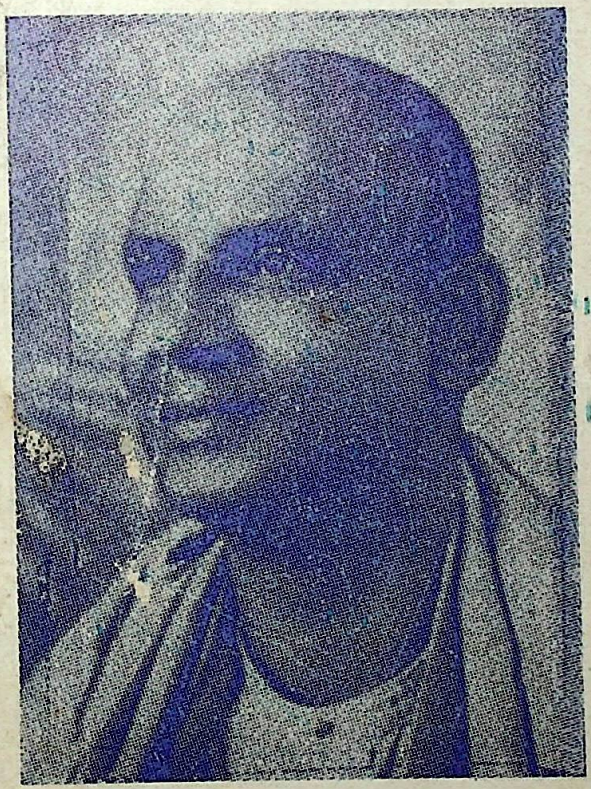
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৩/323 1/170

দিব্যজীবন গ্রন্থাবলী

৪

পূর্ণ-যোগ

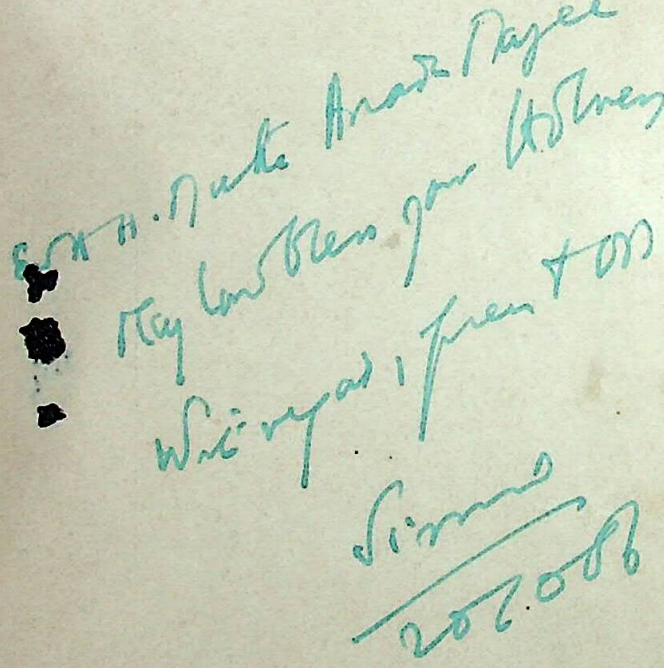


LIBRARY 1/170
No. 0/
Shri Shri Ma Anandamayee Ashram
BAN...

স্বামী শিবানন্দ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

Sri Swami Sivananda
Platinum Jubilee Spiritual
Awakening Campaign Series

শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ মহারাজের

পূর্ণ-যোগ

(Sivananda's Integral Yoga)

শিব-পদ-রেণু স্বামী বেঙ্কটেশানন্দ কর্ত্তৃক ব্যাখাত
ও
সেবক শ্রীরজনী মোহন চক্রবর্ত্তী কর্ত্তৃক অনুদিত

প্রকাশক :—শ্রীস্বামী চিদানন্দ
সম্পাদক, যোগ-বেদান্ত অরণ্য বিশ্ববিদ্যালয়
পোঃ শিবানন্দ নগর
ঋষিকেশ (হিমালয়)
কলিকাতা দিব্য জীবন সংঘ—দক্ষিণ কলিকাতা শাখা
২৮এ, সর্দ্দার শঙ্কর রোড, কলিকাতা-২৯
হইতে প্রচারিত।
১৯৫৬

মূল্য] ১/=

[ভক্তদের আশীর্ব্বাদ ও সহানুভূতি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দিব্য জীবন সংঘ, দক্ষিণ কলিকাতা শাখা কর্ত্তৃক প্রচারিত
২৮এ, সর্দ্দার শঙ্কর রোড, কলিকাতা-২৯

স্বামী শিবানন্দ মহারাজের সপ্ততিতম জন্ম বার্ষিকী উৎসব
ও
কলিকাতায় নিখিল ভারত দিব্য জীবন সম্মিলনীর
অষ্টম বার্ষিক অধিবেশন উপলক্ষে
(১৯শে, ২০শে, ২১শে অক্টোবর ১৯৫৬)

(সর্ব্বস্বত্ব সংরক্ষিত)

মুদ্রাকর :—
শ্রীশম্ভুনাথ মুখোপাধ্যায়
শ্রীশক্তি প্রেস
৫, চৌরঙ্গী টেরেস, কলিকাতা-২০

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

AN OPEN LETTER

The Yoga-Vedanta Forest University

Chancellor : H. H. Sri Swami Sivananda Saraswati

P.O. SIVANANDA NAGAR
RISHIKESH
Dist. Dehra Dun (Himalayas)

9th September, 1956.

Glorious Immortal Atman,

Salutations and adorations. Om Namo Narayanaya.

I am grateful to your venerable self for the very kind Birthday Greetings sent to me. I have no words to express my gratitude to you for this gesture of goodwill, a token of the blessings of Virat-Bhagawan.

Glorious is the life divine and blessed is a life devoted to selfless service, love of God, medition and Self-realisation. Blessed indeed art thou, beloved spark of Divinity, that in you the lamp of spiritual aspiration is burning bright. Aspiration is the boat ; renunciation and meditation are the two oars to enable you to cross the ocean of Samsara. Aspire for the Supreme ; nothing else is worth having. Renounce all desires and selfish ambitions. Meditate and realise God here and now. My God bless you with health, long life, peace, prosperity and Kaivalya Moksha ! With regards, Prem and OM,

Thy own Self,

Sivananda.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সূচীপত্র

বিষয়			পৃষ্ঠা
স্বামীজীর বাণী	স্বামী শিবানন্দ	...	...
মুখবন্ধ	শ্রীনিতাইচন্দ্র ঘোষ	...	।/০
সূচনা	এস, এন, ভট্টাচার্য্য	...	॥/০
অনুবাদকের নিবেদন	শ্রীরজনীমোহন চক্রবর্ত্তী	...	৸/০
শ্রীশ্রীশিবানন্দ স্তোত্র	,,	...	১
স্বামী শিবানন্দের উপদেশ সার		...	১
স্বামী শিবানন্দের কয়েকটী উপদেশাবলী		...	২
দিব্য-জীবন		...	৫
অমর বাণী		...	৬
শিব যোগীন্দ্র স্তুতি		...	১৪
পূর্ণযোগ-ভূমিকা		...	১৫
হঠযোগ সাধনা		...	১৯
কর্ম্মযোগ		...	২৫
ভক্তিযোগ		...	৫১
রাজযোগ		...	৭৬
জ্ঞানযোগ		...	৯২
সমবায় যোগ		...	১০৫
জপযোগ		...	১১১

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

1/170

Bhu-Mandaleshwar

Sri Swami Sivananda

(Block by Courtesy of Sri N. C. Ghosh of Titaghur Paper Mills Co , Ltd.)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

3/64

নিখিল ভারত দিব্যজীবন সম্মিলনের

অষ্টম বার্ষিক অধিবেশন

উপলক্ষে

শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ মহারাজের বাণী

সর্ব্বজীবের হৃদ্‌গুহাভ্যন্তরে অবস্থিত সেই দিব্য জ্যোতিকে নমস্কার। তিনিই সর্ব্ব সত্তার ভিত্তিভূমি, তিনি এই পরিবর্ত্তনশীল প্রপঞ্চের অন্তরস্থিত পরিবর্ত্তনরহিত সত্য; জীবের সকল চেষ্টার লক্ষ্য স্থল, প্রতি সন্ধানীর সন্ধান।

যাঁহারা দিব্যজীবন যাপন করে তাঁহারাই সত্যকার সৌভাগ্যশালী কারণ তাঁহারা ইহজগতেই ও অচিরাৎ মহাপুরুষের ন্যায় শোভা প্রাপ্ত হইবে; যাঁহারা ভগবানের সন্তানদের সৎপথে চালিত করিয়া পরম মঙ্গলময় ভগবানের নিকট লইয়া যায় তাঁহারা সত্যই ভাগ্যবান; কারণ তাঁহাদের জীবনই মানবকে জগৎরূপ এই দুঃখের ভূমি হইতে সেই শ্রেষ্ঠ শান্তি ও আনন্দ ধামে লইয়া যাইবার পথ উজ্জ্বলকারী জ্যোতিষ্ক স্বরূপ।

মানব জানে; কিন্তু সে ভুলিয়া যায়। সে জানে যে সে যেখানে যে জিনিসের অনুসন্ধান করিতেছে সেখানে সে জিনিস নাই; সে বৃথাই জাগতিক ভোগ্যবস্তুর মধ্যে প্রকৃত সুখের সন্ধান করে যদিও সে জানে যে সেখানে তাহা নাই। সে জানে মিথ্যা কথা বলা, চুরিকরা, কামার্ত্ত হওয়া, লোভার্ত্ত হওয়া বা অহংকৃত হওয়া বা পরের মন্দ করা, ভাল নয়, কিন্তু দিনের কাজে ব্যস্ত থাকিয়া সে সব ভুলিয়া যায়।

মানব অনুভব করে; কিন্তু সে অগ্রাহ্য করে। পথের পার্শ্বে কোন আর্ত্তকে দেখিলে সকলের মনেই সমবেদনার সুন্দর ভাব দেখা দেয়, মনে দুঃখীকে সাহায্য করিবার ইচ্ছা সত্যই জাগিয়া উঠে কিন্তু, সে এই সাত্ত্বিক গুণকে অগ্রাহ্য করে। প্রত্যেক মানবই ভগবানের অস্তিত্ব অনুভব করে। তিনি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই বিশ্বের স্রষ্টা ও ভর্ত্তা, কিন্তু সে সেই ভাবকে অগ্রাহ্য করে ও সাময়িক নিজের দাম্ভিকতার মোহে অভিভূত হইয়া যায়।

প্রত্যেক মানুষের অন্তরে ভগবানেরই সত্ত্বা রহিয়াছে। তাঁর অনন্ত জ্ঞানের বীজ সকলের মধ্যেই গুপ্তভাবে রহিয়াছে। বস্তুতঃ তুমি সৎ-চিৎ-আনন্দময়। উপনিষদ্ তাই উদাত্ত স্বরে বলিতেছে "তৎ ত্বম অসি" তুমিই সেই। উপনিষদের শেষ বাণী, শ্রেষ্ঠ তত্ত্ব। মানব জন্মের উদ্দেশ্যই ইহা উপলব্ধি করিবার জন্য। এই সচ্চিদানন্দ আত্মাকে উপলব্ধি করিয়া পরমা শান্তি, অনাবিল আনন্দ, যাহা তোমার নিজস্ব ধন তাহা পুনঃপ্রাপ্ত হইবে। এখন অচিরে ইহা লাভ না হইলে সমূহ ক্ষতি।

সাধনার আদর্শ মানবের মধ্যেই ঈশ্বরত্ব লাভ। ইহা ইন্দ্রিয় ও মনের উর্দ্ধে, অতএব সাধনায় মন ও ইন্দ্রিয়কে সংযম করিতে হইবে, বাসনা ও কামনাকে নাশ করিতে হইবে যাহাতে ইন্দ্রিয়গুলি বিষয় হইতে প্রতিনিবৃত্ত হইয়া মনকে স্থির ও শান্ত করিবে। অতএব আত্মোপলব্ধির প্রথম সোপান বৈরাগ্য ও ত্যাগের সাধনা।

আত্মা সর্ব্বজীবে পরিব্যাপ্ত এক অদ্বয় চৈতন্য। অতএব ইহার সাধনা সার্ব্বভৌম ভালবাসার সাধনা, সর্ব্বজীবে দয়া ও নিষ্কাম সেবার সাধনা। সকলকে ভালবাস, সকলের সেবা কর; দৃষ্টি অন্তর্মুখি কর ও তোমার অন্তরস্থ পরমাত্মার ধ্যান কর। তুমি অচিরে সেই সচ্চিদানন্দ আত্মার অনুভূতি লাভ করিবে। তুমি জীবন্মুক্ত, ভাগবত, যোগী, জ্ঞানী হইয়া সকল মানবের পথনির্দ্দেশক মহান জ্যোতিষ্কের ন্যায় প্রকাশিত হইবে।

উপদেশ ও উদাহরণের দ্বারা সকলকে দিব্যজীবন যাপনে সহায়তা করিবে। নিজের, জাতি ও মানব জাতির জন্য ইহাই শ্রেষ্ঠ দান। যাঁহারা সত্য পথদ্রষ্টা তাহাদের ইহাই বিশেষ অধিকার। সামাজিক সেবা রাজনৈতিক অধিনায়কত্ব প্রভৃতির বর্ত্তমান মানব সমাজে একটি স্থান আছে কিন্তু আধ্যাত্মিক পথ প্রদর্শকের স্থান বহু উচ্চে। যত দিন অজ্ঞান

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অন্ধকার মানুষের চক্ষু অন্ধ করিয়া রাখে ততদিন রাষ্ট্রনৈতিক স্বাধীনতা বা অর্থনৈতিক উন্নতির রঙ্গীন ছবি সকলই বৃথা। সে তাহার উপর পদদলিত করিয়া চলিবে ও নিজের সমধিক সর্ব্বনাশই আনয়ন করিবে। মানুষকে প্রথম অজ্ঞানতার হাত হইতে মুক্ত কর। তাহাকে এই জীবনের প্রকৃত উদ্দেশ্য বুঝাইয়া দাও। তাহা হইলেই সে একজন কর্ত্তব্য পরায়ণ আদর্শ নাগরিক হইয়া উঠিবে। সকলের কল্যাণের জন্য আন্তরিক চেষ্টা পরায়ণ হইয়া নিজে পরম শান্তিতে বাস করিবে ও চতুর্দ্দিকে শান্তির তরঙ্গের সৃষ্টি করিবে।

আজ ইহাদেরই বিশেষ আবশ্যক হইয়াছে। ইহাই নিখিল ভারত দিব্য-জীবন সম্মেলনের কর্ত্তব্য ও দায়িত্ব। সম্মেলন মঙ্গলের একটি দৈবী শক্তি। যে সকল সাধু মহাত্মারা আজ এই সম্মেলনে সমবেত হইয়াছেন তাঁহারা সকলেই আধ্যাত্মিক শক্তির বৈদ্যুতিক আধার। ইঁহাদের সমবেত চেষ্টায় যে আধ্যাত্মিক বিদ্যুৎ তরঙ্গ সৃষ্টি হইবে তাহা মানবজাতির হৃদয় উদ্ভাসিত করিয়া সকল অজ্ঞানান্ধকার অচিরে দূর করিবে।

কলিকাতা মহানগরী ভারতের মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা বৃহৎ ও জাতির অর্থ-নৈতিক কেন্দ্র। এই স্থানে সম্মিলনীর অধিবেশন খুবই শুভশুচক কারণ এখানে বহুজাতি ও বহু ধর্ম্মের লোক একত্র সৎভাবে ও শান্তিতে বাস করিয়া পরস্পরকে সেবাদ্বারা পরম শান্তি ও প্রীতিতে আবদ্ধ রহিয়াছে। সম্মিলনী ৺শ্রীশ্রীকালিমাতার ও বাংলার মহাপুরুষ শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু, শ্রীরামকৃষ্ণপরমহংস দেব, স্বামী বিবেকানন্দ প্রভৃতির বিশেষ আশীর্ব্বাদ লাভ করিবে। ইহা ভক্তপ্রবর শ্রী এন, সি, ঘোষ, শ্রীরজনীমোহন চক্রবর্ত্তী, শ্রী ভি, শ্রীনিবাসন, শ্রী এইচ, নীলকণ্ঠ ও শ্রী ডি, ভি, রাজন মহোদয়গণের আন্তরিক নিস্বার্থ চেষ্টার ফল ও শ্রীছোটেলাল কানোরিয়া, শ্রীকাশীরাম গুপ্ত, শ্রীনাগরমল মুরমুরিয়া, শ্রীরামনাথ শর্ম্মা, শ্রীলালচাঁদ গরানি প্রভৃতি ভক্তদ্বারা সমর্থিত। শ্রীস্বামী চিদানন্দ, শ্রীযোগী শুদ্ধানন্দ ভারতী, শ্রীস্বামী সচ্চীদানন্দ, শ্রীস্বামী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জ্যোতির্ম্ময়ানন্দ, সাধু মুরুগাদাস প্রভৃতি মহাত্মাদের উপস্থিতিতে কলিকাতা-বাসী জনবৃন্দ তাঁহাদের উপদেশ ও আশীর্ব্বাদ লাভে বিশেষ উপকৃত হইবে। কলিকাতার ইহা পরম সৌভাগ্য ও যাহারা এই সম্মেলনে যোগ দিবার সুযোগ লাভ করিবে তাহাদেরও পরম সৌভাগ্য।

ভগবানের শ্রেষ্ঠ আশীর্ব্বাদ সম্মিলনীকে সাফল্য মণ্ডিত করুক। সম্মিলনী হইতে শান্তি ও মিলনের তরঙ্গ উত্থিত হইয়া সারা জগৎ ব্যাপ্ত হউক। ভগবান তোমাদের সকলকে ও সারা ভারতবাসীকে তাঁহার মঙ্গলময় আশীষ দান করুণ। জগতের সর্ব্বত্র শান্তি ও আনন্দপূর্ণ হউক।

ওঁ তৎ সৎ।

স্বামী শিবানন্দ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মুখবন্ধ

পৃথিবীতে যখনই কোন মহাপুরুষের আবির্ভাব হয়, তখন তাঁহারা আপন পরিকর সঙ্গে নিয়েই ভূভার হরণের নিমিত্ত অবতীর্ণ হন। শ্রীকৃষ্ণ, গৌতম, বুদ্ধ, আচার্য্যশঙ্কর, যিশুখৃষ্ট প্রভৃতি সকলেই সপার্ষদ এ ধরাধামে এসে মানবলীলা সংবরণ করে গিয়াছেন। মহাপ্রভু শ্রীচৈতন্যের পার্ষদগণও তাঁর লীলাসহচররূপে এ দেশের প্রতি ধূলিকণা পর্য্যন্ত পবিত্র করে দিয়েছেন। ঋষিকেশের দিব্য জীবন সঙ্ঘের সংস্থাপক ও সঙ্ঘনায়ক শ্রীস্বামী শিবানন্দ মহারাজও সেইরূপ একজন মহাপুরুষ। সারা জগতের লোক-সকলকে মানব জীবনের প্রকৃত উদ্দেশ্য সম্বন্ধে জাগরিত করিবার জন্য, সেবাধর্ম্মের মাহাত্ম্য জ্ঞাপনের জন্য, শতাব্দীর পুঞ্জীভূত দুঃখবেদনায় আত্ম-বিস্মৃত বাঙ্গালী জাতি তথা ভারতবাসীকে তাঁর অমোঘ বাণীতে আত্মসচেতন ও কর্ম্মের প্রেরণায় স্বপ্রতিষ্ঠ করিবার জন্য এবং বিশ্ব সভায় ভারতের শ্রেষ্ঠ আসন অধিকারের জন্য এই অমিত শক্তিশালী, অক্লান্তকর্ম্মী তেজঃপুঞ্জ মহামানবের আবির্ভাব।

স্বামীজীর অসামান্য চরিত্র, বহুমুখী প্রতিভা ও কর্ম্মজীবনের দিক্‌দর্শন করা সম্ভবপর নয়। কারণ, যে ঐশীশক্তির প্রেরণায় মূক হয়ে উঠে মুখর, পঙ্গুও সমর্থ হয় গিরিলঙ্ঘন করতে, সেই অলৌকিক দিব্যশক্তির উৎস সহস্র ধারায় এ বিরাট পুরুষের কর্ম্মের প্রেরণায় উৎসরিত হয়েছে। জগতের আধ্যাত্মিক ক্ষেত্রে স্বামীজী এনেছেন এক যুগান্তর—দেখিয়েছেন নবজীবনের নূতন পথের আলোক বর্ত্তিকা। আধ্যাত্মিক উৎকর্ষ ছাড়াও স্বামীজীর বহুমুখী প্রতিভার এমন উজ্জ্বল আরও কয়েকটি দিক আছে যার জন্য তিনি হয়েছেন জগতের চির নমস্য। তার মধ্যে আবার সেবাধর্ম্ম ও প্রেম এ দুটো হ'লো প্রধান। মহামণ্ডলেশ্বর স্বামী শিবানন্দের প্রচারিত সেবা ধর্ম্মের মাহাত্ম্য ভারতবাসী বুঝেছে। বুঝেছে দেশের সেবায়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আত্মনিয়োগ করে নিজের মুক্তির সঙ্গে দেশের উন্নতি সাধনই মানুষের শ্রেষ্ঠ সাধনা—"আত্মনো মোক্ষার্থং জগদ্ধিতায় চ।"

স্বামীজীর শিক্ষার সার—পরম বৈরাগ্য সাধনা কর। পার্থিব সুখের প্রতি দোষদৃষ্টি সম্পন্ন হও, সাধুসন্ন্যাসীর সৎসঙ্গ কর। সেবা কর, ভালবাস, দান কর, দয়ালু হও, সৎ হও, ও সৎকর্ম্ম কর। জপধ্যানে দৃঢ় উৎসাহে লাগিয়া যাও ও ইহজন্মেই ব্রহ্মজ্ঞানলাভ কর।

স্বামীজীর বাঙ্গালী ভক্তদের জন্য ইহা একটী বিশেষ সুসংবাদ যে তাঁহার একটী অপূর্ব্ব গ্রন্থ "Intregal Joga" স্বামীজীর সপ্ততিতম জন্ম বার্ষিকি উপলক্ষে তাঁহার ভক্ত শ্রীরজনীমোহন চক্রবর্ত্তী কর্ত্তৃক বাংলায় অনুদিত ও প্রকাশিত হইল। বড়ই সুখের বিষয় যে ১৯৫৬ সালের অক্টোবর মাসের অষ্টম নিখিল ভারতীয় দিব্যজীবন সম্মিলন উপলক্ষ্যে ইহা সাধারণকে বিতরিত করা হইবে। ইহা স্বামী শিবানন্দের অপার দয়া ও আধ্যাত্মিক জীবনের জ্ঞানালোক দানের আর একটী প্রকৃষ্ট উদাহরণ, কারণ প্রতিবৎসরই তিনি সারা জগতের সহস্র সহস্র প্রকৃত জিজ্ঞাসু ও মুমুক্ষু ব্যক্তিগণকে প্রায় একলক্ষ টাকা মূল্যের তাঁর অপূর্ব্ব গ্রন্থাবলী বিনামূল্যে বিতরণ করিয়া থাকেন।

স্বামীজীর অমূল্য গ্রন্থরাজির শিক্ষা—আত্মা অসীম, শাশ্বত এবং ঈশ্বরের সহিত এক। কিন্তু আমরা আত্মাকে অভিব্যক্ত দেখি প্রকৃতি-রূপ আবরণ—মায়া বা ঈশ্বরের ঐন্দ্রজালিক শক্তির মধ্য দিয়া। ইহার ফলে মানুষকে আমরা সান্ত ও সীমাবদ্ধ বলিয়া ভুল করি এবং ঈশ্বরও এই বিচিত্র বিশ্বরূপে প্রতিভাত হন। স্বপ্নে যেমন আমরা আমাদের সত্য পরিচয় ভুলিয়া যাই এবং বাস্তব জগতের সহিত সংস্পর্শ হারাইয়া ফেলি কিন্তু জাগিয়া উঠিলে স্বপ্নজগৎ যেমন অদৃশ্য হয় ঠিক সেইরূপ ঈশ্বরের সহিত তাদাত্মের অনুভূতিতে আমাদের অজ্ঞান-স্বপ্ন ভাঙ্গিয়া যায় এবং আপেক্ষিক জীবনের সমুদয় কল্পনারও অবসান ঘটে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মানুষকে জাগিতে হইবে। জাগিবার চেষ্টাই মানুষের মনুষ্যত্ব। আপনি জাগিয়া আর পাঁচজনকে জাগান ইহাই মানুষের কার্য্য। ইহাতেই ব্যক্তির কল্যাণ ও সমাজের কল্যাণ।

শক্তিগুলিকে জাগানই মানুষের জাগা। শ্রীভগবান জীবকে শক্তি দিয়াছেন। তাঁহার শরণাপন্ন না হইলে তাঁহার প্রদত্ত শক্তির সদ্ব্যবহার করা যায় না। সেই জন্য তাঁহার আশ্রয়ে নিত্য তাঁহাকে স্মরণ করিতে করিতে তাঁহারই প্রদত্ত শক্তির ব্যবহার করা চাই। ইহা হইলেই জীবের মঙ্গল হয়।

তিন প্রকারের শক্তি শ্রীভগবান মানুষকে দিয়াছেন। এই ত্রিবিধ শক্তির মধ্যে যাঁহার স্বভাবে যে শক্তি প্রবুদ্ধ করা সহজসাধ্য তাঁহাকে তাহাই করিতে হইবে। একটিতে জোর দিয়া অন্যগুলিকে আনুষঙ্গিক ভাবে রাখিতে হইবে। তবেই ক্রম অনুসারে শক্তি জাগিল। ইহা যতক্ষণ না হয় ততক্ষণ কল্যাণ নাই। স্বামীজী বলেন, মানুষের মধ্যে তিন প্রকারের শক্তি আছে। প্রাণশক্তি, মনঃশক্তি আর বুদ্ধিশক্তি। এই শক্তিগুলিকে ছন্দমত স্পন্দন করিবার জন্য ঈশ্বরের শরণাপন্ন হইয়া কার্য্য করাই প্রকৃত জাগ্রত হওয়া।

প্রাণশক্তির ছন্দমত স্পন্দন হয় প্রাণায়াম দ্বারা। মনঃশক্তির ছন্দমত স্পন্দন হয় উপাসনা দ্বারা, আর বুদ্ধিশক্তির স্পন্দন হয় বিচার দ্বারা। প্রাণায়াম ইত্যাদি যোগ পথ, উপাসনাদি ভক্তি পথ আর বিচার জ্ঞান পথ। যাহার যেটিতে স্বাভাবিক রুচি তাহাই বিশেষরূপে অবলম্বন করিয়া অন্যগুলিকে বিঘ্ন নিবারণের জন্য ব্যবহার করিলেই মানুষ ঈশ্বরভাবে জাগ্রত হইতে পারে।

মানুষ পশু ও দেবতার মাঝখানে দাঁড়াইয়া আছে। একটু পশ্চাতে হটিলেই হয় পশু, আবার ভাল করিয়া উপরে উঠিলেই হয় দেবতা। মানুষকে দেবতা হইতে হইবে। ইহার জন্য এই জীবন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই পৃথিবীই এক দিকে নরক আর এক দিকে স্বর্গ। মানুষ একটু পশ্চাতে হটিলেই পৃথিবীকে করে নরক আবার ভাল করিয়া উপরে উঠিলেই এই পৃথিবীকে করে স্বর্গ। মানুষকে দেবতা হইতে হইবে। এই পৃথিবীকে স্বর্গ করিতে হইবে।

স্বামীজীর সমগ্র জীবন বেদান্তের মূর্ত্ত অভিব্যক্তি। তিনি বনের বেদান্তকে ঘরে আনিয়াছেন এবং আমাদের প্রাত্যহিক জীবনের সহিত বেদান্তকে সংযুক্ত করিতে উপদেশ দেন। পদ্মপত্র যেমন জলে ভাসে কিন্তু উহার গায়ে জল লাগে না সেইরূপ মানুষ এই জীবন হইতে উর্দ্ধে থাকিয়া এখানে জীবন যাপন করিতে পারে, ঘর বাড়ী ছাড়িয়া বনে যাইবার প্রয়োজন করে না। প্রাত্যহিক জীবনে আধ্যাত্মিক উন্নতির প্রবল বাধা এই নয় যে আমাদিগকে সংসারে থাকিতে হইতেছে, বাধা হইল আমরা যাহা করি তাহাতে আমাদের আসক্ত হইয়া পড়িবার প্রণবতা। স্বামীজী বলেন, কর্ম্ম বন্ধন আনে না, বন্ধন আসে আসক্তি হইতে। আমরা কাজ করি আমাদের পরিবারের জন্য, নিজের ব্যক্তিগত প্রয়োজনের জন্য। কিন্তু এই স্বার্থ বুদ্ধি যদি ছাড়িতে পারি তাহা হইলে আমাদের মন নির্ম্মল হয় আর সেই বিশুদ্ধ মনে ঘটে সত্যের প্রকাশ।

স্বামী শিবানন্দের মূল বাণী এই যে সব কিছু মানুষেরই ভিতরে বর্ত্তমান। মানুষকে শুধু উহা প্রকাশ করিতে হইবে। কর্ম্মোন্মত্ততার ভাব হইতে এখন আত্মানুভূতির ভাবের দিকে যাইতে হইবে। এই পুস্তকে বর্ণিত আদর্শ ও সাধনার প্রণালী সম্মুখে রাখিয়া চলিলে প্রভূত সহায়তা পাওয়া যাইবে।

'সর্বং খল্বিদং ব্রহ্ম' ভারতবর্ষে নূতন কথা নয়, কিন্তু এই কথা অরণ্যেই শোনা যাইত, গুহাবাসী সন্ন্যাসীদের মুখেই উচ্চারিত হইতে। এই শব্দকে যে হাটে বাটে ধ্বনিত করিয়া তোলা যায়, বনের বেদান্তকে যে ঘরে আনা যায় তাহাই দেখাইলেন স্বামীজী মহারাজ। তাই তো নূতন তীর্থ গড়িয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উঠিল ঋষিকেশে শিবানন্দ নগরে। এস এস, কে কোথায় আছ, প্রাণ জুড়াইবে এস। শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ মহারাজের অভয় চরণে আশ্রয় গ্রহণ করিয়া মানব জীবন ধন্য কর।

পরিশেষে বক্তব্য এই যে কলিকাতা পেপার ট্রেডার্স এসোসিয়েসনের সুযোগ্য সভাপতি শ্রীচণ্ডীচরণ মুখোপাধ্যায় এবং শ্রীসুন্দরলাল দত্ত ও শ্রীসুরপতি মুখোপাধ্যায় প্রভৃতি সদস্যগণ এই পুস্তকের যাবতীয় কাগজ বিনামূল্যে সরবরাহ করিয়া আমাদের অশেষ কৃতজ্ঞতাপাশে বদ্ধ করিয়াছেন।

কলিকাতা, ৫ই অক্টোবর, ১৩৫৬

শ্রীনিতাইচন্দ্র ঘোষ

সূচনা

মানুষ চায় কি? সুখ চায়, আনন্দ চায়। আরো চায়, সেই সুখ, সেই আনন্দ যেন চিরস্থায়ী হয়। ইহকালে তো বটেই, পরকালেও যেন সে সুখের, সে আনন্দের কোন ব্যাঘাত না ঘটে।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন "সুখানুশয়ী রাগঃ" অনুরাগের কারণ সুখ। এই সুখ ও আনন্দ যে পদার্থ থেকে পাওয়া যায়—সেই পদার্থটির উপর অনুরাগ সঞ্চার হয়। এমন কি পদার্থ হ'তে পারে, যা পেলে এই সুখ, এই আনন্দ, চিরস্থায়ী হ'তে পারে?

সন্দেশ খেলে সুখ হয়, সেই সুখ যদি চিরস্থায়ী হয় তাহলে তো আর সন্দেশ খাবার কোন কারণ থাকে না। সন্দেশ খাবার সুখটা ক্ষণিক, সেটা থাকে না, থাকে শুধু সুখের স্মৃতিটুকু। সন্দেশ খেয়ে যে সুখ হয়েছিল এই স্মৃতিটুকু থাকে বলে আবার সন্দেশ খাবার ইচ্ছা হয়। সেই সুখটুকু যদি চিরস্থায়ী হ'তো—তাহ'লে আর সন্দেশ খাবার ইচ্ছাই হ'তো না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আহার, বিহার, অর্থ, সম্পত্তি, স্ত্রী-পুত্র, পিতামাতা আত্মীয় স্বজন জাগতিক যা কিছু সকলের সম্বন্ধেই এই নিয়ম। তারা যে সুখ ও আনন্দ দেয় সে সুখ, সে আনন্দ, চিরস্থায়ী নয়। তাহ'লে এমন কি পদার্থ থাকতে পারে যা পেলে সুখটা একেবারে চিরস্থায়ী হ'য়ে যায়?

ভারতের ঋষিরা সেই পদার্থের সন্ধান ক'রেছিলেন—তাঁরা ব'লেও দিয়ে গেছেন স্পষ্ট ভাষায় সে পদার্থটি কি। কারণ তাঁরা সে পদার্থটি পেয়েছিলেন। তাঁরা একথাও বলে গেছেন কি উপায়ে কোন পথে গিয়ে তাঁরা সে পদার্থটি পেয়েছিলেন।

তাঁরা নানা পথ দেখিয়ে দিয়েছেন—সেই পদার্থটি পাবার জন্যে, যেমন একটা পথ তদ্‌জপ তদর্থভাব নাম (পতঞ্জলি)—সেই পদার্থটির জপ ও সেই পদার্থটির ভাবনা। এ ছাড়া আরো অনেক পথ আছে যথা—পূজা, অর্চ্চনা, আত্ম সমর্পণ, কীর্ত্তন ইত্যাদি।

এখন দেখা দরকার সে পদার্থটি কি? তাঁরা বলেছেন যে ভগবানকে পেলে যে সুখ, যে আনন্দ পাওয়া যায় সে সুখ, সে আনন্দ অনন্তকাল স্থায়ী, ইহকাল পরকাল স্থায়ী। সেই ভগবানের স্বরূপও তাঁরা বলেছেন সৎ, চিৎ, আনন্দ স্বরূপ। আরো বলেছেন, "সেই আনন্দ থেকেই সমস্ত জীব জাত, সেই আনন্দেই সমস্ত জীব স্থিত, আর সেই আনন্দেই সমস্ত জীব লয় হয়।"

সুতরাং সেই আনন্দ স্বরূপকে যদি নিজের ক'রে নেওয়া যায়, তাহ'লে উদ্দেশ্য সিদ্ধি হবে অর্থাৎ পূর্ণ আনন্দ চিরস্থায়ী হবে। ইহকাল পরকাল স্থায়ী হবে।

যে যাহার রূপ গুণে মুগ্ধ, সে তাহার ভাবনা করে। যে যাহার ভাবনা করে, তাহাতে তাহার গুণ ফুটে উঠে। (ছান্দোগ্যোপনিষৎ)

কি ক'রে এই আনন্দ স্বরূপকে নিজের করতে হয় তাও ভারতের ঋষিরা বলে গেছেন। তাঁরা বলেছেন ওঁ এই শব্দ অক্ষর অর্থাৎ অবিনাশী পরমাত্মার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রিয় নাম, এই প্রিয় নাম ধরে ডাকলে তিনি প্রসন্ন হন। লোকে যেমন প্রিয় নাম ধরে ডাকলে প্রীত হয়, সেইরূপ প্রণবতস্য বাচক। 'ওঁ' মন্ত্র সমূহের মধ্যে অন্যতম। ওঁ শব্দ উচ্চৈস্বরে গান করা হয় বলে ওঁকারকে উদ্গীথ বলে। তাঁরা বলেছেন, ওঁকার মন্ত্রের উপাসনা করতে। এই উপাসনায় চিত্তের একতান প্রবাহ সৃষ্টি করে, বিপক্ষ দূর করে।

তাঁরা আরো বলেছেন—"হে মঙ্গলময় শিব, হে শান্ত পরমাত্মা, হে সৃষ্টি, স্থিতি, প্রলয়ের কর্ত্তা, তোমাকে প্রণাম। আমি আমার আমিত্বকে তোমার চরণে নিবেদন করছি, তুমি আমার একমাত্র গতি।" এই আত্ম-সমর্পণ সম্পূর্ণভাবে করতে পারলে, শ্রীভগবানের সঙ্গে যুক্ত হ'য়ে যেতে পারলে যে আনন্দ, যে পরমানন্দ লাভ হয় সেই আনন্দই চিরস্থায়ী।

এখন সমস্যা হচ্ছে এই, এ প্রকার আত্মসমর্পণ কি সম্ভব? ঋষিরা বলেছেন—নিশ্চয় সম্ভব, তাঁরা নিজেরা এই প্রকার আত্মসমর্পণ করেই সেই পরম পুরুষকে পেয়েছিলেন। তাঁরা জাগ্রত করেছিলেন সেই সৎচিদানন্দস্বরূপের জ্ঞানকে, বোধকে, অনুভবকে। তাঁরা ডুবিয়ে দিয়েছিলেন নিজেদের কর্ত্তৃত্ববোধকে সেই নিষ্কাম সত্ত্বার ভিতরে। এই সাধনায় জয়যুক্ত হ'য়ে তাঁরা সারা জগতে নিজেদের দূত পাঠিয়েছিলেন দেশ জয় করবার জন্যে নয়, তাঁদের সাধনা প্রচার করিবার জন্যে। তাঁরা দেখেছিলেন ভগবানকে নিজেদের অন্তরের অন্তরে আর দেখেছিলেন তাঁদের চতুর্দ্দিকে বিশ্বরূপে। তাঁরা বলে গেছেন, ব্রহ্ম যেমন সত্য, জগতও তেমনি সত্য, এই জগতই আনন্দসত্ত্বার বহুরূপে প্রকাশ। এই অবস্থায় সাধক ভগবানের সঙ্গে তার একত্ব উপলব্ধি করেন। উপাস্য ও উপাসক এক হইয়া যায়। ইহাই পূর্ণ আত্মসমর্পণ। এই প্রকার আত্মসমর্পণ সাধনা সাপেক্ষ। সে সাধনা যে কি তাও তাঁরা বলে গেছেন।

সে সাধনার একটি পথ হচ্ছে পূর্ণ-যোগ। পূর্ণ-যোগ কি ধরণের সাধনা স্বামী শিবানন্দ মহারাজ এই পুস্তকে বিশদভাবে বলেছেন। স্বামী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিবানন্দ মহারাজ আত্মদর্শি ঋষিদের আসন গ্রহণ করেছেন। তাঁর ভাবধারার একদিকে ঋষিদের উদাত্ত কণ্ঠের ধ্বনি, আর একদিকে উপস্থিত বৈজ্ঞানিক যুগের যুক্তিপন্থীদের অন্তরের বাণী। স্বামীজীর সাধনা, বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণ, আধ্যাত্মিক লক্ষ্য আজ জগতের বহুলোকের মন প্রাণ মুগ্ধ করেছে। স্বামীজী ভারতের নিজস্ব ধর্ম্ম প্রচারে সমগ্র শক্তি নিয়োগ করেছেন। তাঁর এই বিশ্বজয়ের শক্তি এসেছে কারণ তিনি পূর্ণ যোগী। সকল সাধকই যে পূর্ণফল লাভ করতে পারবেন না একথাও নিশ্চিত। পূর্ণফল হবে না বলে নিরাশ হবার কোন কারণ নেই। এপথ যদি ঠিক পথ হয় তাহলে যতটুকু অগ্রসর হওয়া যায় ততটুকুই লাভ।

গীতায় শ্রীভগবান বলেছেন—'স্বল্পমপ্যস্য ধর্ম্মস্য ত্রায়তে মহতো ভয়াৎ।' শারীরিক মানসিক ও আধ্যাত্মিক শক্তি ঠিক পথে চালাতে এই পথই যে ঠিক পথ তা মহাভারতে ঋষি বলে দিয়েছেন—নাস্তি যোগ সমং বলং।

স্বামীজীর উপদেশ অনুসরণ করে অল্প কথা 'পূর্ণ-যোগের' আবশ্যকতা প্রমাণ করবার চেষ্টা করাই এই সূচনার উদ্দেশ্য। সফল হলাম কি না, জানি না। আমাদের বিশ্বাস যে, এই পুস্তকখানি নিশ্চয়ই দৃঢ়চেতা সাধককে অনুপ্রাণিত করবে। তাহ'লেই আমাদের সকল উদ্দেশ্য সিদ্ধ হবে। শুধু জাগতিক ব্যাপার নিয়ে আমরা মত্ত হয়ে গেছি. আমরা ভূলে যাচ্ছি শ্রীভগবান বলেছেন—

যো মাং পশ্যতি সর্ব্বত্রং সর্ব্বঞ্চ ময়ি পশ্যতি।
তেনাহম্ ন প্রণশ্যামি স চ মে ন প্রণশ্যতি॥

ওঁ শান্তি, শান্তি, শান্তি !!!

এস, এন, ভট্টাচার্য্য।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অনুবাদকের নিবেদন

১৯৩৮ সাল হইতে আজ অবধি স্বামী শিবানন্দ মহারাজের সহিত সঙ্গ করিবার ও তাঁহার আশীর্ব্বাদ লাভ করিবার সুযোগ আমার বহুবার হইয়াছে। আমার সুবিধা হইলেই ঋষিকেশে তাঁহার আশ্রমের কল্যাণময় ও শান্ত পরিবেশে কয়েকদিন কাটাইয়া আসিয়াছি। তাঁহার দুইবার কলিকাতা নগরীতে আগমনের সময়ও তাঁহার সঙ্গলাভ করিয়া কৃতার্থ হইয়াছি। আমি নিজে দার্শনিক বা লেখক নহি। তবে স্বামীজীর লেখা পাঠ করিয়া মনে যখন অশেষ আনন্দ লাভ করিতাম তখন তাহা আমার বন্ধুদের পড়াইয়া শুনাইতাম। ক্রমে তাহাদের মধ্যে অনেকে অনুরোধ করেন যে আমি এই সব সদ্‌গ্রন্থাবলী বাংলা ভাষায় প্রকাশ করি। কারণ স্বামীজীর সকল পুস্তকই ইংরাজীতে লিখিত। আমি আমার অক্ষমতার কথা সম্পূর্ণ জ্ঞাত আছি। জীবনে কয়েকটি পত্র ভিন্ন কখন বাংলা ভাষায় কিছু লিখি নাই। কাজেই আমার এ চেষ্টা 'প্রাংশু লভ্যে ফলে লোভাৎ উদ্‌বাহুরিব বামন' বৎ! স্বামীজীকে পত্র লিখিলাম। তিনি আশীর্ব্বাদ করিলেন। মনে বল আসিল। প্রথম কয়েকটি তাঁহার পুস্তিকা বাংলা ভাষায় রূপান্তরিত করিয়া প্রকাশ করিলাম। এ বিষয় আমি একলা বিশেষ কাহারও সাহায্য পাই নাই। শেষে স্বামীজীর পরিচালিত Divine Life নামক মাসিক পত্র বাংলায় প্রকাশের ইচ্ছা হয় ও "দিব্য-জীবন" নামে একখানি মাসিক পত্র প্রকাশ করি। প্রথমে অনুবাদক পরে সম্পাদক। বুঝিলাম সবই স্বামীজীর ইচ্ছা। লোকের সামনে প্রকাশ করিতে লজ্জা হইত তবে যাহা লিখিয়াছি সবই স্বামীজীর কথা, কাজেই লজ্জা ত্যাগ করিলাম ও শেষে স্বামীজীর অপেক্ষাকৃত বৃহৎ গ্রন্থ 'যোগসার' প্রকাশ করি। বহু অজ্ঞাত ব্যক্তির নিকট হইতে পত্র পাইয়া আশ্চর্য্যান্বিত হইলাম। তাঁহারা পুস্তক পাঠে উপকৃত হইয়াছেন বলিয়া লিখিয়াছেন। কাজেই তখন আমি বুঝিলাম যে ভগবানের ইচ্ছাতেই ও গুরুদেবের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আশীর্ব্বাদেই ইহা সম্ভব হইয়াছে। শেষে একদিন আমাদের স্বর্গীয় প্রদেশপাল ডাক্তার হরেন্দ্রনাথ মুখোপাধ্যায় মহাশয় আমাকে একটি পত্র দেন। তাহাতে তিনি লেখেন যে দার্জ্জিলিং অবস্থানকালে 'যোগাসার' বইটি পড়িয়া তাঁহার বড়ই ভাল লাগিয়াছে ও তাঁহার বন্ধুদের পড়াইবার ইচ্ছায় আরও কয়েকটি কপি চাহিয়া পাঠাইয়াছেন। তাঁহার মতন বিদ্বান ব্যক্তি যখন এরকম লিখিলেন তখন আমি বুঝিলাম যে যাঁহার কৃপায় 'মূকংকরোতি বাচালং পঙ্গুং লঙ্ঘয়তে গিরিং' সেই পরমানন্দের কৃপায় ইহা সম্ভব হইয়াছে।

কাগজ ও ছাপার দাম অত্যধিক বাড়িয়া যাওয়ায় আপাতত একার্য্য স্থগিত থাকে। এখন আবার শ্রীগুরুর আশীর্ব্বাদে ও শ্রদ্ধেয় বন্ধু শ্রীনীলকণ্ঠের উৎসাহে নিখিল ভারত দিব্যজীবন সম্মিলনীর অষ্টম বার্ষিক অধিবেশন কলিকাতা হওয়া উপলক্ষে আবার স্বামীজীর, জীবনী ও দর্শন বিষয়ক 'Intrigal Yoga' পুস্তকটি বাংলা ভাষায় অনুবাদ করিলাম। ইহার সহিত স্বামীজীর 'জপযোগ' প্রভৃতি যোগ করিয়া দিলাম।

এই পুস্তকের নাম "পূর্ণযোগ" দিয়াছি। এই পুস্তকটির হিন্দি, তামিল, তেলেগু, কেনারিজ, গুজরাটি প্রভৃতি ভারতের বহু ভাষায় অনুবাদ হইয়াছে ও জার্ম্মাণি, ফরাসী প্রভৃতি বিদেশের বহুভাষায় প্রকাশিত হইবে। ইহাতে স্বামীজীর জীবনে যোগের উৎকর্ষ ও সকল প্রকার যোগের সমবায় বর্ত্তমান যুগের উপযোগী যোগসাধন সম্বন্ধে উপদেশ বিশেষ ভাবে বর্ণিত আছে। তাই স্বামীজীর সপ্ততিতম জন্মবার্ষিকী উপলক্ষে ও যোগ-বেদান্ত অরণ্য বিশ্ববিদ্যালয়ের আধ্যাত্মিক উদ্দীপনা গ্রন্থবলীর ধারার একটি বাংলা গ্রন্থ প্রকাশ করিলাম।

মিঃ এন, সি, ঘোষ ইহার কাগজ Calcutta Paper Traders Associationএর সভাপতির নিকট হইতে বিনামূল্যে সংগ্রহ করিয়া দিয়াছেন। Divine Life Society, South Calcutta Branch ইহার মুদ্রণের ব্যয় ভার বহন করায় ইহার প্রকাশের সম্ভব হইয়াছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আমার ভ্রাতা শ্রীমান অবনীমোহন চক্রবর্ত্তী পুস্তকের প্রুফ প্রভৃতি দেখিয়া দিয়া আমাকে যথেষ্ট সাহায্য করিয়াছেন। শেষে শ্রীশক্তি প্রেসের প্রোঃ শ্রীশম্ভুনাথ মুখোপাধ্যায় মহাশয়ের অক্লান্ত চেষ্টায় এই পুস্তক এত অল্প সময়ের মধ্যে প্রকাশ সম্ভব হইয়াছে।

ভুল ত্রুটি যাহা আছে সবই আমার অক্ষমতার দরুণ সেজন্য আমি সকলের নিকট ক্ষমা প্রর্থনা করিতেছি।

যাঁহারা দয়া করিয়া আমাকে সর্ব্ব বিষয়ে সাহায্য করিয়াছেন তাঁহাদের আমার আন্তরিক ধন্যবাদ জানাইতেছি।

বাংলা ভাষাভাষী জনগণের যদি স্বামীজীর পুস্তক পাঠে কোন উপকার হয় তাহা হইলে আমি পরম কৃতার্থ হইব।

মহালয়া, ৩ অক্টোবর ১৯৫৬
১১।১আর, গোপাল ব্যানার্জী লেন
কলিকাতা-২৬

ইতি—
সেবক শ্রীরজনী মোহন চক্রবর্ত্তী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শ্রীশ্রীশিবানন্দ স্তোত্র

১। হে আপ্পায়াকুল নন্দন
ভবপাশ মোচন
সবদুঃখ ভঞ্জন
দেহি পদম্। ১।

বিভূতি চর্চ্চিত
বিভূতি মণ্ডিত
বিশ্বজন বন্দিত
দেহি পদম্। ২।

রক্তিম লোচন
তাপ বিমোচন
ভুবন-বিমোহন
দেহি পদম্। ৩।

অশিব লাঞ্ছন
ভব ভয় ভঞ্জন
হে জন রঞ্জন
দেহি পদম্। ৪।

দিব্য কলেবর
গৈরিক বসনধর
অপূর্ব্ব সুন্দর
দেহি পদম্। ৫।

ভক্তগণ পালক
পাপ তাপ হারক
সর্ব্বভয় তারক
দেহি পদম্। ৬।

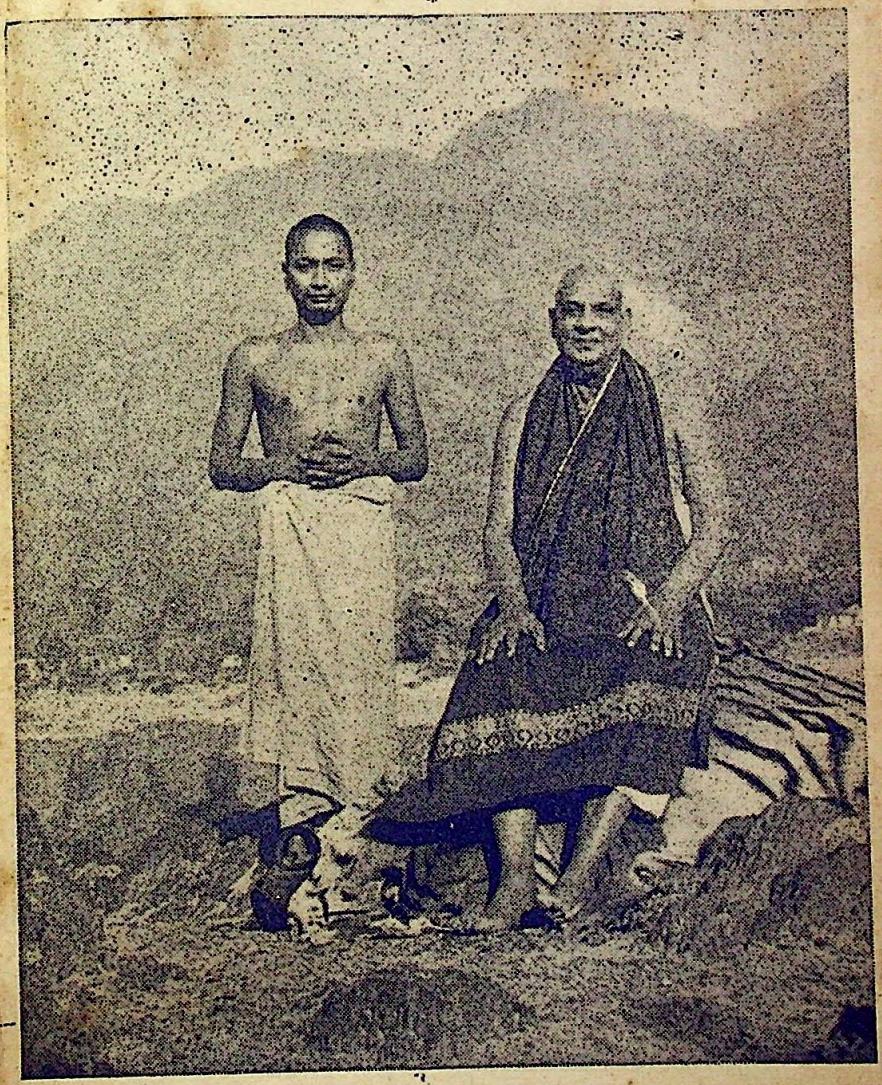
সুমধুর ভাষণ
মোহ বিনাশন
জ্ঞান বিকাশন
দেহি পদম্। ৭।

হে শিব সুন্দর
সর্ব্ব গুণাকর
পূর্ণ পরাৎপর
দেহি পদম্। ৮।

তপ্ত-কাঞ্চন-বর্ণসমুজ্জ্বল-সুন্দর দেহম, সদা বিভোর-ভাবসাগর-তুরীয়ানন্দম্।
ভক্তজন-পাবন-কৃপাপরিবেশনম্, তং প্রণমামি শ্রীশিবানন্দ সুন্দরম্॥
দয়া-সাগর-করুণা-পারাবারমশেষম্, দুষ্ট-দমন-শিষ্ট-পালন-সুমধুর ভাষণম্।
ভবভয়-ভঞ্জন-জনগণ-রঞ্জন-পরম-করুণম্, তং প্রণমামি শ্রীশিবানন্দ সুন্দরম্॥
হরি-হর-কীর্ত্তন সদা বিগলিত নয়ন নীরম্, প্রেম-পূরিত-ভাব-বিগলিত-মন্থর-পদম্।
ক্ষণ-মূঢ়-ভাষণম, ক্ষণ-উচ্চ-হাস্য-বিভোরম, তং প্রণমামি শ্রীশিবানন্দ সুন্দরম্॥
গৈরিকাম্বর-পরিধানং ভব-কল্যাণ-নিধানম্, জলরুহ-দলনিভ নেত্রং ভক্তাভীষ্ট-করম্।
আজানুলম্বিত-শ্রীভুজ-যুগলম্, তং প্রণমামি শ্রীশিবানন্দ সুন্দরম্॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

3/86

স্বামী শিবানন্দের উপদেশ সার

"সেবা কর, ভালবাস, দান কর, শুদ্ধ হও, ধ্যান কর, হৃদয়ে ধারণা কর, সৎ হও, সৎ কর্ম্মকৃত হও, দয়াবান হও, সহানুভূতি সম্পন্ন হও। বিচার কর 'তুমি কে?' আত্মাকে জান এবং মুক্তি লাভ কর।" —ইহাই আমার বাণী। ইহার মধ্যে সকল বক্তব্যই আছে। সেবা কর। সকলের সেবা, এই জীব, জগৎ সকলেরই সেবা কর। পীড়িতের সেবা কর, দরিদ্রের সেবা কর। এই জ্ঞান কর যেন ভগবান সকলের মধ্যে রহিয়াছেন এবং তুমি সেই ভগবানেরই সেবা করিতেছ। বিশ্বপ্রেমের সাধনা কর। হৃদয়কে প্রসার কর। দাও, দাও, দাও, সকলকে প্রচুর পরিমানে দিয়া যাও। তোমার যাহা তাহা সকলের মধ্যে বণ্টন করিয়া দাও। স্বার্থ-পরতা ও লোভ ত্যাগ কর। অহংকার ও মদ ধ্বংস কর। হৃদয়কে পবিত্র কর। স্বভাব বদলাইয়া দাও। মনের সকল নীচ বৃত্তিগুলি উপড়াইয়া ফেলিয়া দেও। সৎ বৃত্তির জাগরণ কর। কাম, ক্রোধ, লোভ, গর্ব্ব ও অহংকার—ইহাদের সকলগুলিকেই ত্যাগ করিতে হইবে। সত্য, প্রেম, পবিত্রতা, বিনয়, মহত্ত্ব, উদারতা—ইহাদের বর্দ্ধন করিতে হইবে। ব্রহ্ম মুহূর্ত্তে ধ্যানে বসিবে। জপ ও কীর্ত্তন করিবে।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

'সৎ হও ও সৎকর্ম্মকৃত হও', শুধু এই একটি উপদেশ সম্যক পালন করিতে পারিলেই আত্ম জ্ঞান লাভ করা যায়। সকল মহাত্মাদের সকল উপদেশের সার এই কয়টি কথার মধ্যে নিহিত রহিয়াছে। সকলের প্রতি দয়া সম্পন্ন হও। মৃদু, মধুর, ভালবাসা ও সহানুভূতির সহিত সকলের সহিত কথা বলিবে। রূঢ়, ক্রোধযুক্ত বা অভদ্র ভাষণ করিবে না। সর্ব্বদা সহানুভূতি সম্পন্ন হইবে। ইহা একটি দৈবী গুণ। সক্রিয় সেবা দ্বারা ইহা বৃদ্ধি হয়।

অনুসন্ধান কর 'আমি কে ?' জান, যে কেবল সেই এক অদ্বিতীয় জন্ম-মৃত্যু-রহিত, সৎ-চিৎ-আনন্দ স্বরূপ শান্ত পূর্ণ মঙ্গলময় আত্মাই আছেন। তোমার জীবনের উদ্দেশ্য ইহার উপলব্ধি করা। উদ্দেশ্য ভুলিলে চলিবে না। সেবা, জপ, কীর্ত্তন, প্রার্থনা, ধ্যান, সদাচার দ্বারা ভগবান ও গুরুর কৃপায় তাহা লাভ হয়। ভগবান তোমাদের সকলের মঙ্গল করুন।"

স্বামী শিবানন্দ মহারাজের কয়েকটি জ্ঞানালোক উদ্ভাসক উপদেশাবলী

১। সমস্ত সৃষ্টির ইতিহাস মনের মধ্যেই অঙ্কিত রহিয়াছে।

২। অসৎ বা অশুভ চিন্তা ভয়ঙ্করী আকার গ্রহণ করে।

৩। আত্মোপলব্ধিই জীবনের শ্রেষ্ঠ লক্ষ্য।

৪। নিজেকে কখনও অসৎ বৃত্তির সহিত একীভূত করিও না।

৫। নিঃস্বার্থ পরোপকারের আদর্শের ভিত্তির উপর জীবন গঠন কর।

৬। প্রত্যেক নিঃস্বার্থ কর্ম্মই হৃদয়ের ভালবাসা ও পবিত্রতার অভিব্যক্তি।

৭। যে জীবের মঙ্গল করে সেই ভগবানের অতীব প্রিয় হয়।

৮। নিঃস্বার্থ কর্ত্তব্যপরায়ণ ব্যক্তিই সত্য শান্তিময়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৯। মনকে সর্ব্বদা ভগবৎ চিন্তায় নিমগ্ন কর।

১০। ভগবানের ও জীবের সেবার জন্য জীবনকে প্রস্তুত কর।

১১। প্রেমই সার্ব্বভৌম ধর্ম্ম।

১২। জগতে এমন কোন কার্য্যই নাই যাহা প্রেমের অসাধ্য।

১৩। একবার হৃদয়কে পবিত্রতার আসনে দৃঢ় স্থাপিত করিতে পারিলে সকল প্রকার দোষ ও দুর্ব্বলতা তিরোহিত হইবে।

১৪। নিষ্কাম কর্ম্ম, দয়া ও ধ্যানের দ্বারা শীঘ্রই ঈশ্বরোপলব্ধি হয়।

১৫। সৎ চরিত্রই মানুষের মেরুদণ্ড।

১৬। আজ্ঞানুবর্ত্তিতা, সময়-নিষ্ঠা, পরিচ্ছন্নতা—এই তিনটি গুণ সংযম শিক্ষার প্রধান উপাদান।

১৭। শক্তি ও বল অন্তর হইতেই আহরণ কর।

১৮। বিনয়ই তোমার পথ প্রদর্শক।

১৯। সৎ বা আত্মার জ্ঞানই শ্রেষ্ঠ সম্পদ।

২০। অবিনাশীকে জানিলে মৃত্যুর পারে চলিয়া যায়।

২১। আত্মাকে না জানিয়া যে এ দেহ ত্যাগ করে সে অতীব হতভাগ্য ও দুঃখী।

২২। আত্মাই এ জগতের জ্যোতিঃ।

২৩। প্রত্যেক প্রলোভনই তোমার আধ্যাত্মিক শক্তির পরীক্ষা।

২৪। প্রত্যেক বিঘ্নই তোমার ঈশ্বর-বিশ্বাসের পরীক্ষা।

২৫। মনকে সর্ব্বদা পূর্ণভাবে সংযত কর।

২৬। আত্মাকে জানা মানেই সব কিছু জানা।

২৭। ক্রোধকে ক্ষমা দ্বারা ও লোভকে সন্তুষ্টির দ্বারা জয় কর।

২৮। কামের দাস মনুষ্য জীবন ও দৈবী জীবন উভয়ই হারাইয়াছে।

২৯। ধর্ম্মই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ আশীর্ব্বাদ।

৩০। দরিদ্রের সেবাই শ্রেষ্ঠ ধর্ম্ম।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৩১। তোমার মনের নীচ ভাবগুলিই বা আসুরী মনই তোমার প্রধান শত্রু।

৩২। ব্রহ্মচর্য্যে প্রতিষ্ঠিত হইলে, চিন্তা, বাক্য ও কার্য্যে পবিত্রতা প্রকাশ পায়।

৩৩। হৃদয়ের পবিত্রতা ভগবৎ আবাহনের দ্বার স্বরূপ।

৩৪। আধ্যাত্মিক জীবনই আত্মোপলব্ধির উপায়।

৩৫। নিষ্কাম কর্ম্মের দ্বারা মনকে পবিত্র কর।

৩৬। প্রথমে হৃদয়কে পবিত্র কর। স্বার্থপরতা, লোভ, হিংসা ও দ্বেষ বিদূরিত কর।

৩৭। আত্মার উপর বিশ্বাসবান হও।

৩৮। ভগবৎ প্রেমই আত্মার আহার্য্য।

৩৯। সৃষ্ট নিকৃষ্ট জীবকেও আত্মজ্ঞানে ভালবাস।

৪০। তিনিই প্রকৃত মহাত্মা যার আত্মজ্ঞান আছে।

৪১। প্রেমে কঠোর হৃদয়ও দ্রবীভূত হয়।

৪২। যে নিজের মনকে বশ করিয়াছে তাহার নিকট সকল মনের রহস্যই প্রকাশিত।

৪৩। মোহোৎপাদক মনই আধ্যাত্মিক রত্নের তস্কর।

৪৪। বৈরাগ্যের দ্বারা এই মনকে বিনষ্ট কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দিব্য-জীবন

(শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ)

"সেবা কর, ভালবাস, দান কর, পূত কর, ধ্যান কর, উপযোগী কর (যোগ্য কর), সমাধান কর, মিলন কর, সৎ হও, সৎ কর্ম্মকৃত হও, দয়ার্দ্র হও, আত্ম-সংযম অভ্যাস কর, আত্ম-বিশ্বাসী ও স্থৈর্য্যবান হইবার অভ্যাস কর, যাহা সত্য বলিয়া বিশ্বাস কর তাহা করিবে ও যাহা করিবে তাহাতে বিশ্বাস রাখিবে, ব্যবহারিক জ্ঞানসম্পন্ন হও, নিজেকে উপলব্ধি কর।" এই কয়েকটি সংক্ষিপ্ত বাক্যের দ্বারা আধ্যাত্মিকতার অন্তঃনিহিত ভাবগুলি প্রকাশিত হয়।

দিব্য জীবন যাপন করিতে হইলে উপরি লিখিত উপদেশগুলি অভ্যাস করিতে হইবে। উদ্দেশ্য, মানুষের মধ্যে যে সকল আসুরিক ভাব আছে তাহা ধ্বংস করা এবং তাহার দৈবী ভাবগুলি উদ্বুদ্ধ করা এবং ইহাই তাহার দৈনন্দিন জীবনে প্রকাশিত করা। এ জীবনটি একটি আমাদের অন্তর্নিহিত আত্মার উপাসনা। সকল জীবই সেই পরিপূর্ণ একরস আত্মার অংশ। সেই হিসাবে তাহারা সকলেই সেই পূর্ণের অংশ মাত্র এবং তাহাদের পূর্ণতা প্রাপ্ত হইতে হইলে সেই পূর্ণের সহিত তথা সকল অংশের সহিত ঐক্য ও ঐক্যতান রক্ষা করিয়া বর্দ্ধিত হইতে হইবে। অংশের সম্পূর্ণতা পূর্ণের সহিত একতার উপর নির্ভর করে। পরস্পরের প্রতি ভালবাসা, সদ্ভাব, পরস্পর আদান প্রদান কেবল মাত্র পূর্ণের সহিত সামঞ্জস্য ও সাম্য রক্ষা করিয়া স্বীয় কর্ত্তব্য সম্পাদন প্রভৃতির দ্বারাই সারা বিশ্বে শান্তি, মৈত্রী সদ্ভাব ও উন্নতি আনয়ন সম্ভব হইতে পারে।

জগতে সর্ব্বত্র শান্তি ও উন্নতি হউক। সকলে সুখী হউক। সকলে আধ্যাত্মিকতার সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা করিয়া জাগতিক উন্নতি লাভ করুক। ভগবৎ কৃপা ও করুণা জ্যোতিঃ সকলের উপর বর্ষিত হউক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অমর বাণী

১। ব্রহ্ম বা আত্মা সর্ব্বব্যাপী, অমর, অসীম, শাশ্বত ও পরিবর্ত্তন রহিত।

২। মানুষ ছদ্মবেশী ভগবান, রহস্যের জন্য বেশ ধারণ করিয়া হঠাৎ নিজের স্বরূপ বিস্মৃত হইয়াছে।

৩। সে অমরত্ব, অখণ্ড আনন্দ ও অনন্ত শান্তির কামনা করিতেছে। সে চিরকাল বর্ত্তমান থাকিবার বাসনা করে, অসীম জ্ঞানের বাঞ্ছা করে ও চিরস্থায়ী সুখের আকাঙ্ক্ষা করে।

৪। সে কিন্তু সেই অমর আত্মা যাহার স্বরূপ হইতেছে সৎ-চিৎ-আনন্দ।

৫। বাসনা তাহাকে নীচে নামাইয়া আনে, বিচার তাহাকে উন্নত করে।

৬। পবিত্রতা ও বৈরাগ্য তাহার পক্ষ স্বরূপ হইয়া অসীম আনন্দের রাজ্যে তাহাকে বহন করিয়া লইয়া যায়।

৭। আসলে মানুষ একটি আধ্যাত্মিক জীব।

৮। ভগবৎ জ্ঞানের অভাবই মানুষের সকল দুঃখের ও জগতের সকল কষ্টের কারণ।

৯। সত্যই আমাদের ভিতরের গভীরতম জ্ঞান; তাহাকে উপলব্ধি করিতে হইবে।

১০। আমার ক্ষুদ্র 'আমিত্বের' ও অহঙ্কারের সীমার বাহিরে যাইবার প্রচেষ্টার যে নিয়ম তাহাকেই আধ্যাত্মিক সাধনা বলা হয়। বৃহত্তর ও মহত্তর জীবনে উন্নিত হইবার যে ধারা তাহাকেই আধ্যাত্মিক সাধনা বলা হয়।

১১। বংশ, বিদ্যা বা বৈদিক পাণ্ডিত্যের দ্বারা প্রকৃত মানুষের বিচার হয় না, তাহার অন্তরপ্রকৃতির দ্বারা তাহার বিচার হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১২। সুখ দুঃখ, নিন্দা, স্তুতি যাঁহার নিকট সমান তিনিই প্রকৃত সাধু।

১৩। শ্রুতি বাক্যেও অসামঞ্জস্য দৃষ্ট হয় তাই মুনিদের মত বিভিন্ন। মহাপুরুষদের প্রদর্শিত পথই ধর্ম্মের পথ।

১৪। পরম ব্রহ্মে অচল নিষ্ঠাই স্থৈর্য্য।

১৫। মন শান্ত হইলে দেহও সুস্থ থাকে।

১৬। সকল দুঃখের মূলেই আসক্তি।

১৭। সকল ভয়ের মূলেও আসক্তি।

১৮। দুঃখের উৎপত্তি আসক্তি।

১৯। মমতা হইতে কল্পনার ও জাগতিক বস্তুর প্রতি দৃঢ় আসক্তির সৃষ্টি হয়।

২০। চরম মঙ্গলের পক্ষে আসক্তি ক্ষতিকারক।

২১। আসক্তি সকল সৎবৃত্তির নাশক।

২২। সেই প্রকৃত ত্যাগী যে ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য বিষয়ের সম্পর্কের দোষ দর্শন করিয়া বৈরাগ্যবান হয়।

২৩। যে সংযতাত্মা ও বৈরাগ্যবান তাহার আসক্তি হয় না।

২৪। যে আসক্ত সে রিপুর দ্বারা বশীভূত হয়।

২৫। বিষয় তৃষ্ণা অনন্ত দুঃখের কারণ। ইহা হইতে অধর্ম্ম উদ্ভূত হয় ও ইহা পাপের প্রধান সহায়ক।

২৬। কোন বিষয়েরই কামনা মনে পোষণ করিও না। যদি ধর্ম্ম-জীবন যাপনে অভিলাষ থাকে তবে অর্থ ও ইন্দ্রিয়সুখের বাসনা প্রথমেই বিসর্জ্জন দাও।

২৭। সৎকর্ম্ম করিবার উদ্দেশেও যদি অর্থ সংগ্রহ করিবার ইচ্ছা হয় তথাপি বৈরাগ্যের অভ্যাস করিবে। কারণ ময়লা ঘাঁটিয়া হাত পরিষ্কার করা অপেক্ষা ময়লা না ঘাঁটাই ভাল। পরিষ্কারের সহস্র চেষ্টা সত্ত্বেও ময়লায় ছোপ থাকিয়া যায়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

২৮। যাহারা কাম, ক্রোধ, হিংসা, লোভে পূর্ণ তাহারা মনুষ্য জীবন হইতে পতিত হইয়া পশুযোনি প্রাপ্ত হয়।

২৯। জানিবার একমাত্র বিষয় হইতেছে সেই পরম সৎ। যাহাকে জানিয়া সুখ দুঃখ, পাপ পুণ্যের অতীতে চলিয়া গিয়া জ্ঞানীগণ অমৃতত্ব লাভ করেন ও কখনও দুঃখে পতিত হন না।

৩০। তাঁহাকে সাধু বলিয়া জানিবে যাহাতে সত্য, দয়া, সৎ-স্বভাব, ক্ষমা, সহানুভূতি, তিতিক্ষা, অনুকম্পার বিকাশ দেখিবে।

৩১। আধ্যাত্মিক জীবনের ভিত্তিই বিচার, বৈরাগ্য ও ত্যাগ।

৩২। হে মানব! জাগো, নিজের মনকে জয় কর। নিজের আধ্যাত্মিক শক্তি ও দৈবীভাবের দ্বারা জগতকে জয় কর।

৩৩। এ জীবন সেই পরম জ্ঞানমন্দিরতীর্থে যাত্রা মাত্র। সেই অনন্ত আনন্দ রাজ্যে যাত্রা মাত্র।

৩৪। এ জীবনটা একটা সঙ্গীত। ইহা একটি কবিতা। ইহা একটি নাটক। ইহা একটি স্বর্গীয় গীত।

৩৫। প্রত্যেকেরই অন্তরে অনন্ত সুখ, স্বাধীনতা ও শ্রেষ্ঠত্বের জন্য প্রবল আকাঙ্ক্ষা রহিয়াছে।

৩৬। সত্যকার ধর্ম্ম—উপলব্ধিতে। অনন্ত জীবনের স্বর্গীয় ভাবের ইহা একটি প্রধান উপাদান।

৩৭। বিশ্বতত্ত্বজ্ঞানের উদয়ে সারা বিশ্ব এক হইয়া যায় এবং সারা জীব জগৎ মনে হয় যেন একই পরিবার।

৩৮। একতা বা ঐক্য বলিলে সমভাবাপন্ন বোঝায় না। ঐক্য একতার অব্যবহিত জ্ঞান।

৩৯। ধর্ম্ম একটা বিশেষ দলের গৃহীত মতের নির্দ্দেশ বা ধর্ম্মানুষ্ঠান পদ্ধতি নয়। ইহা ভগবৎ অপরোক্ষানুভূতি।

৪০। জ্ঞানী অনন্তে বাস করেন। তিনি পরব্রহ্মে অবস্থিত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৪১। পাশবদ্ধ জীব, পাশমুক্ত শিব।

৪২। ভ্রান্ত, অজ্ঞানী মানুষই জাগতীক এবং পূর্ণ মানুষই ভগবান।

৪৩। আত্মজ্ঞান জগতের ব্যাথা, বেদনা, আধি ব্যাধি দূর করে। ইহাই সর্ব্বরোগহর স্বর্গীয় মহৌষধী।

৪৪। আত্মজ্ঞানে স্বর্গীয় প্রজ্ঞার উষা, আত্ম উন্মোচনা জাগরণ ও দিব্য-জ্ঞানের উন্মেষ।

৪৫। আত্মজ্ঞান লাভ কর। জগতের সকল রহস্যের সমাধান হইয়া যাইবে।

৪৬। আধ্যাত্মিক ভাবাপন্ন শূদ্র ব্রাহ্মণতুল্য ও নীচভাবাপন্ন ব্রাহ্মণ শূদ্রতুল্য।

৪৭। যেখানেই আধ্যাত্মিক উৎকর্ষ সেখানেই ব্রাহ্মণত্ব; যেখানেই অপকর্ষ সেখানেই শূদ্রত্ব।

৪৮। যে দানশীল, মিষ্টভাষী, সত্যভাষী ও অহিংস সেই আধ্যাত্মিক উন্নতিশীল।

৪৯। আকাঙ্ক্ষারূপরোগ জীবনে শেষ দিন অবধি থাকে। অনন্ত সুখ পাইতে হইলে ইহাকে পূর্ণরূপে ত্যাগ করিতে হইবে।

৫০। অর্থে গর্ব্ব, ঔদ্ধত্য, ভয় ও ক্রোধের উৎপত্তি হয়।

৫১। ভগবৎ চিন্তন ও নাম স্মরণের ধারা চালাইয়া দাও। সকল প্রকার বিপদ উদ্ধারের ইহাই একমাত্র উপায়।

৫২। যদি একটু চিন্তা কর ও বিচার কর তবে দেখিবে এই জাগতিক ব্যাপার একটি ক্ষণস্থায়ী ছায়ানাট্য মাত্র।

৫৩। উদ্বেগ কেবল বৃথা সময় নষ্ট। ইহাতে কখন কোন শুভ হয় নাই বা হইবেও না।

৫৪। এই অযথা ব্যস্তসমস্ত ভৌতিক বহির্জগতটা কেবল একটি ক্ষণস্থায়ী চঞ্চল দৃশ্যমাত্র।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৫৫। জীবনে দৈনিক সমস্যায় ধৈর্য্যচ্যুতি হইও না। স্থির ও ধীরভাবে তাহার সম্মুখীন হও। ভগবানের নাম অন্তরে ও মুখে লইতে লইতে সাহসের সহিত তাহাদের অতিক্রম কর।

৫৬। সর্ব্বদা মনে রাখিও যে বাহিরে যে অবস্থাই হউক না কেন স্বরূপতঃ তুমি সচ্চিদানন্দ। তোমার স্বরূপ শান্তি ও আনন্দময়।

৫৭। বিবেক, বিচার ও বৈরাগ্য বৃদ্ধির শ্রেষ্ঠ উপায় সর্ব্বদা ভগবৎ নাম স্মরণ ও নিত্য জপ ও কীর্ত্তন।

৫৮। তখনই মন নির্ম্মল ও মহা অজ্ঞান মুক্ত হইবে, যখন কামনা-ত্যাগী মন সুখ দুঃখের উর্দ্ধে উঠিয়া কোন বিষয়ে আর আসক্ত হইবে না।

৫৯। যখন সতত আত্মানুসন্ধানী মন সদসৎ বিচার, বিবেক ও বৈরাগ্যের দ্বারা বাসনাগ্রন্থি ছেদ করিবে তখনই সত্য জ্ঞানের আলোক উদ্ভাসিত হইবে ও আত্মজ্ঞান লাভ হইবে।

৬০। মন যখন রাগদ্বেষাদি মল মুক্ত হইবে ও সচ্চিদানন্দস্বরূপের জ্ঞান লাভ করিবে তখন তাহার অন্তরে অন্তরতম জ্যোতিঃ উদ্ভাসিত হইবে ও অবিদ্যার ও সকল প্রকার জাগতিক দুঃখের অন্ত হইবে।

৬১। পুণ্য সাহসী ও সৎ, মধুর ও সৌরভান্বিত।

৬২। দার্শনিক ও সাধুর মত অনেকেই বক্তৃতা দেয় কিন্তু অতি মূর্খের মত কার্য্য করে।

৬৩। মন্দের দ্বারা পরাভূত হইও না বরং সৎ দ্বারা অসৎকে জয় কর।

৬৪। প্রেম, সততা, সহানুভূতি ও সঠিক জ্ঞানের দ্বারা এক জগৎ গড়িয়া উঠিতে পারে যাহা কেবল বক্তৃতা বা রাজনীতি দ্বারা কখনই হইবে না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৬৫। প্রভূত সম্পত্তি বা প্রাসাদের অধিকারী হইলেই মানুষ ধনী হয় না। মনের শান্তিলাভেই প্রকৃত ধনী হওয়া যায়।

৬৬। যে আনন্দের সহিত দান করে তাহাকেই ভগবান ভালবাসেন এবং যে আনন্দ দান করে ভগবান তাহাকেও ভালবাসেন।

৬৭। জাতীর সত্যকার শক্তি, সজীবত্ব ও দীর্ঘস্থায়ী মহত্ত্ব নির্ভর করে তার নৈতিক ও আধ্যাত্মিক মূল্যযুক্ত সুষ্ঠু ও সংজ্ঞাসম্পন্ন কৃষ্টি ও সাধনার জীবনে।

৬৮। ঋদ্ধিমান লোকের উন্নতির প্রকৃত ক্রিয়াবান শক্তি তাহাদের নৈতিক ও আধ্যাত্মিক আদর্শবাদ হইতেই প্রাপ্ত হয়। ইহাই তাহাদের উন্নতির পথে উদ্দীপনা দেয়।

৬৯। সেই অদৃশ্য পরমশক্তিতে বিশ্বাস ও ভক্তি এবং জগতের অন্তর্যামী নিয়ন্তার উপর নির্ভর করিলে তোমার জীবনের ভিত্তি কখনই বিচলিত হইবে না।

৭০। দৈনন্দিন সাধারণ জীবনের পশ্চাতে সেই পবিত্র ও মহান জীবনের নিত্য অস্তিত্বে বিশ্বাসই মানুষকে বৈশিষ্ঠ ও কৃতিত্ব দান করে।

৭১। এই মহৎ আদর্শ তাহাদের বিভিন্ন জীবনকে এক অচ্ছেদ্য দৃঢ় বন্ধনে আবদ্ধ করে।

৭২। এই বন্ধন কিছুতেই ছিন্ন হয় না এবং ইহাই জাতির উন্নতির গোপন রহস্য।

৭৩। আত্মা পরম পবিত্র এবং ইহার আর শুদ্ধির আবশ্যকতা করে না।

৭৪। কামনার অন্ত নাই। তুষ্টিই সুখের শ্রেষ্ঠ পন্থা।

৭৫। রূপ, যৌবন, জীবন, সম্পদ, প্রভুত্ব ও প্রিয় সঙ্গ—সবই ক্ষণস্থায়ী। ইহাদের আকাঙ্ক্ষা করিও না। পরম আনন্দময় অমর আত্মাকে উপলব্ধি কর।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৭৬। দেহ ক্ষেত্রে জীবরূপী কৃষক পাপপুণ্যরূপ বীজ যেমন বপন করিবে, তেমনি ফল পাইবে।

৭৭। যখন জগতে আসিলে তুমি কাঁদিতে ছিলে আর আত্মীয়েরা হাসিতে ছিল। আত্মোপলব্ধি কর তাহা হইলে তুমি যখন হাসিতে হাসিতে যাইবে আর সকলে তোমার বিরহে ক্রন্দন করিবে।

৭৮। হৃদয়ের ধর্ম্ম পালন কর; ইহা ভালবাসার ভিত্তির উপর স্থাপনা কর।

৭৯। আসুরী মনকে যাহারা পরিবর্ত্তিত করিয়া ঊর্দ্ধে উন্নিত হইয়াছেন সেই সব সৎ লোকের হৃদয়েই ভগবানের বাস।

৮০। ব্রহ্মজ্ঞান বা আত্মজ্ঞানের দানই শ্রেষ্ঠ দান।

৮১। ব্রহ্মানন্দ সকল আনন্দের অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ।

৮২। ব্রহ্মানুভূতি সকল অনুভূতি অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ।

৮৩। সকল ধর্ম্মের মূল উপায়গুলি ও চরম উদ্দেশ্য স্বরূপতঃ একই।

৮৪। সাধু মহাত্মা, মহাপুরুষ ও ঋষি বাক্যে সর্ব্বদা বিশ্বাস রাখিও।

৮৫। সকল সাধু মহাত্মা ও মহাপুরুষদের উপদেশ ও শিক্ষা সেই একই পরম সত্যের শিক্ষা দেয়।

৮৬। সকল ধর্ম্মই মূলতঃ এই শিক্ষাই দেয় যে সকল হৃদয়কে একীভূত করিয়া সেই পরম ব্রহ্মে বা পরম সত্যে মিলিত করা।

৮৭। এ জগৎ অজ্ঞান সম্ভূত। ব্রহ্মজ্ঞানের বা সত্যজ্ঞানের উদয় হইলেই ইহার লোপ হয়।

৮৮। অবিদ্যা অনাদি বটে তবে সত্য জ্ঞানের উদয়ে ইহা তিরোহিত হইয়া যায়।

৮৯। অবিদ্যা সৎও নহে অসৎও নহে।

৯০। অবিদ্যা যদি সৎ হইত তবে তাহার কখনই অন্ত হইত না ও ইহার বন্ধন হইতে কখনও মুক্তি হইত না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৯১। যে মন চিন্তা করে, বোধ করে ও ইচ্ছা করে, তাহা অজ্ঞান সঞ্জাত, কাজেই তাহা ব্রহ্মকে জানিতে পারে না।

৯২। সাধু ও মহাত্মাদের সঙ্গ বিশেষ শুভ ফলদায়ী।

৯৩। অসৎসঙ্গ জগতে সর্ব্বাপেক্ষা অপকারী।

৯৪। ঈশ্বরানুভূতি করিতে না পারার মত ক্ষতি আর কিছুই নাই।

৯৫। সত্য, সদাচার ও আত্মোপলব্ধি সর্ব্বাপেক্ষা ভয়হারী।

৯৬। যিনি মনকে জয় করিয়াছেন ও ইন্দ্রিয়কে দমন করিয়াছেন তিনিই সত্যকার বীরপুরুষ।

৯৭। আত্মজ্ঞানই শ্রেষ্ঠ সম্পদ।

৯৮। ভগবানই সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ ভালবাসার বস্তু।

৯৯। ভক্তের 'আমি' ক্ষতি করে না, কারণ ইহা সাত্বিক, ইহা ঈশ্বর লাভের সহায়ক।

১০০। নিষ্ঠা ভক্তিতে লইয়া যায়। ভক্তির পরিপাকে ভাবের উদয়। ভাব ঘনীভূত হইয়া মহাভাব হয়। প্রেমই ভক্তির পরাকাষ্ঠা ও ভক্তের উদ্দেশ্য।

জয় গুরু, শিব গুরু, হরি গুরু রাম।
জগৎ গুরু, পরম গুরু, সৎ গুরু শ্যাম॥

আদি গুরু, অদ্বৈত গুরু, অনন্ত গুরু ওঁ।
চিৎ গুরু, চিৎঘন গুরু, চিন্ময় গুরু ওঁ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিব যোগীন্দ্র স্তুতি

সদা পাবনী জাহ্নবীতীর ধামিং,
সদা স্বপ্রসন্নং দয়ালু ভজেঽহং,
হরের্দিব্যনামং সদাকীর্ত্তয়তং
হরের্পাদ পঙ্কোজ ভৃঙ্গং ভজেঽহং,
জরাব্যাধি দৌর্ব্বল্য সম্পীড়িতানাম্,,
ভজেঽহং শিবং আর্ত্তসেবাধুরীনম্,
সদা নির্ব্বিকল্পে স্থিতং যস্ত চিত্তং,
সদা যোগনিষ্ঠা নিমগ্নং ভজেঽহং
মহামুদ্রা বন্ধাদি যোগাঙ্গ নিপুণং
মহাযোগনিদ্রা নিমগ্নং ভজেঽহং,
দয়া সাগরং সর্ব্বকল্যাণকারীং
সদাচারশীলং ভজেঽহং ভজেঽহং
ভবাম্বোধি নৌকানিভং যৎপ্রসাদম্
ভজেঽহং সদা তস্ত পাদারবিন্দং,
ভজেঽহং জগৎকারণং সৎস্বরূপম্
ভজেঽহং নিজানন্দমানন্দরূপং
পঠেৎ শ্রদ্ধয়া প্রতিদিনং সুপ্রভাতে
ভবেৎ ঘোর সংসার সন্তাপদূরং

সদা স্ব স্বরূপানুসন্ধানশীলং,
শিবানন্দ যোগীন্দ্রমানন্দমূর্ত্তিং ॥
হরের্পাদভক্তিং সদা বোধয়তং
শিবানন্দ যোগীন্দ্রমানন্দমূর্ত্তিং ॥
সদারোগ্যদং যস্ত করুণাকটাক্ষং
শিবানন্দ যোগীন্দ্রমানন্দমূর্ত্তিং ॥
সদা কুম্ভিতং কেবলং যস্ত প্রাণং
শিবানন্দ যোগীন্দ্রমানন্দমূর্ত্তিং ॥
সুষুম্নান্তরে চিৎ স্বরূপেরমন্তং,
শিবানন্দ যোগীন্দ্রমানন্দমূর্ত্তিং ॥
সদা সচ্চিদানন্দরূপে রমন্তং
শিবানন্দ যোগীন্দ্রমানন্দমূর্ত্তিং ॥
মহামোহতিমিরাপহং সুপ্রভাতং,
শিবানন্দ যোগীন্দ্রমানন্দমূর্ত্তিং ॥
ভজেঽহং জগৎব্যাপকং চিৎস্বরূপম্
শিবানন্দ যোগীন্দ্রমানন্দমূর্ত্তিং ॥
শিবানন্দ যোগীন্দ্রস্তত্যষ্টকমিদং
লভেৎ মোক্ষ সাম্রাজ্য কৈবল্য সৌক্ষম্ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ নমঃ শিবানন্দায়।

স্বামী শিবানন্দের পূর্ণ-যোগ

ওঁ শ্রীসদ্‌গুরু পরমাত্মনে নমঃ

ভূমিকা

স্বামী শিবানন্দের যোগের ভিত্তিভূমি।

সদা প্রসন্নতা, আরাধ্য লাভের জন্য সম্পূর্ণ উৎসর্গীকৃত প্রাণ, ভালবাসার অফুরন্ত ভাণ্ডার, সহ্য ও তিতিক্ষায় দৃঢ় প্রতিষ্ঠিত ও সকলের সেবার জন্য ঐকান্তিক ইচ্ছা—এইগুলি যেন শিবশ্রী স্বামী শিবানন্দের স্বাভাবিক প্রকৃতি। তিনি জীবনের যে পথেই গমন করুণ এই গুলিই তাঁহার সকল কার্য্যাবলীর মূল ভিত্তি। এই সকল গুণের জন্যই বাল্য জীবনে তিনি তাঁহার শিক্ষকদের নিকট প্রিয় ছিলেন ও সঙ্গীদের নেতা ছিলেন। কর্ম্ম জীবনে তিনি ভারতে বা মালয়ে চিকিৎসকরূপে এই সকলগুণেই জনসাধারণের নিকট শ্রদ্ধা ও ভালবাসা অর্জ্জন করিয়াছিলেন। আবার এই সকল গুণাবলী পরিবর্ত্তিতাকারে তাঁহাকে বর্ত্তমানে মহাত্মাদের মধ্যেও বহু প্রসারী বিশিষ্ঠতা প্রদান করিয়াছে।

এই তিন মহামন্ত্র, সেবা কর, ভালবাস, দান কর যাহা স্বামীজী দিব্য-জীবন-সঙ্ঘের ভিত্তি স্থাপনের জন্য ব্যবহার করিয়া ও চতুর্থ বাক্য ধ্যান কর, এই উপদেশের দ্বারা আত্মানুভূতির মহান উপায় প্রদর্শন করিয়াছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইহা অতীব সত্য স্বামীজীকে হাতে ধরিয়া পথ দেখাইয়া লইবার বা তাঁর ভুলভ্রান্তি সংশোধনের জন্য তিনি কোন গুরু পান নাই। তাঁর মত উচ্চ আধারের ব্যক্তিকে শিষ্যরূপে পাইয়া তাঁহার গুরু নিজেকে ভগবানের বিশেষ অনুগৃহিত বলিয়া মনে করিয়াছিলেন ও তাঁহাকে আর শিক্ষা দিবার জন্য অপেক্ষা না করিয়া দীক্ষা দিয়াই চলিয়া গিয়াছিলেন। স্বামী শিবানন্দ কখনই পুস্তক লিখিত যোগ বা বুদ্ধির বেদান্তের উপর আস্থাবান ছিলেন না। তাঁহার নিকট যোগ ও বেদান্ত মানে ছিল বাস্তব জীবন যাপনের দ্বারা অনুভূতি। ইহা কোন পুস্তক লিখিত উপদেশ মুখস্থ করা বা বুদ্ধির দ্বারা কোন ভাব বুঝা নহে।

এ কারণ, যদিও তিনি বহু পুস্তক অধ্যয়ন করিয়াছেন ও লিখিয়াছেন তথাপি স্বামীজী নিজে একজন প্রবল শক্তিশালী যোগী ও প্রাণবন্ত বৈজ্ঞানিক, যাঁর রসায়নাগার হইতেছে তাহার নিজের জীবন ও যেখানে তিনি এই দিব্য জীবনের রসায়ন আবিষ্কার করিয়াছেন। ভগবান তাঁহাকে আশৈশব সমবেদনাময় প্রাণ ও সেবাপরায়ণ মন দিয়াছিলেন; তাহা দ্বারা তিনি নিষ্কাম সেবাধর্ম্মরূপ সাধনা করিয়া গিয়াছেন। তিনি নিজেই জানেন না কখন এই সেবাব্রত তাঁহাকে ধ্যানের রাজ্যে লইয়া গিয়াছে। তবে তিনি এ কথা জোর করিয়াই বলেন যে, যে কেহ এই নিষ্কাম সেবাব্রত, সার্ব্বজনীন ভালবাসা ও দান ধর্ম্মের দীর্ঘ অভ্যাস করিবে সেই নিজেকে ধ্যানের অপূর্ব্ব রাজ্যে নীত করিবে। সকলেরই নিত্য ধ্যানের অভ্যাস করা উচিৎ, কিন্তু ইঁহারাই প্রকৃত ধ্যানের অধিকারী। ধ্যানের ফল আত্মানুপলব্ধি।

কাজেই স্বামীজীর জীবনের ও সাধনার একটি প্রধান অংশই হইতেছে —সেবা, ভালবাসা, ধ্যান ও উপলব্ধি। ভালবাসা ও সেবার একটি প্রধান অঙ্গই হইতেছে 'দান করা'। এই তথ্যই তিনি উপলব্ধি করিয়াছেন, ইহাই তাঁহার পূর্ণ যোগের ফল। এই চারিটি মহৎ বাক্য দিব্য জীবন সংঘও আদর্শরূপে গ্রহণ করিয়াছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই চারিটি, এক কথায়, আত্মোপলব্ধির চারিটি পন্থা বা শাস্ত্রীয় যৌগিক পথ। 'সেবা কর' হইতেছে কর্ম্মযোগের পথ; ভালবাসা—ভগবান ও তাঁর লীলার প্রতি যে ঐকান্তিক ভালবাসা—হইতেছে ভক্তির পথ। ধ্যান পথ রাজযোগ ও পতঞ্জলীর অষ্টাঙ্গ যোগের পথ। আর অনুভূতির দ্বারা সকল অখণ্ড অনাবিল আনন্দের ও সকল শক্তি ও শান্তির মূল, সেই অমর আত্মার কথা সকলকে উদ্বুদ্ধ করিয়া দেয়।

স্বামী শিবানন্দের পূর্ণ যোগের ভিত্তিই এই চারিটি মহাবাক্য ও শিব-প্রমুখ জগৎপ্রসারী দিব্য জীবন সঙ্ঘও ইহার উপরই স্থাপিত। স্বামীজীর প্রচারিত পূর্ণ যোগের অনুশীলনে ও দিব্য জীবন সংঘের অনুমোদনের সময় একথা ভুলিলে চলিবে না, ইহা স্বামীজীরই জীবনী—অর্থাৎ তিনি তাঁহার নিজ জীবন দ্বারা এই সত্যই প্রকাশ করিয়াছেন। স্বামীজীর ইহাই ঐকান্তিক ইচ্ছা যে আমরা সকলেই তাঁহার কঠোর সাধনালব্ধ জ্ঞানের পূর্ণ সুযোগ গ্রহণ করি এবং অচিরে পূর্ণ উদ্যমে এই যোগের সাধনা করি ও সিদ্ধি লাভ করিয়া পূর্ণ যোগী হইয়া যাই।

স্বামীজী সাধনা করিয়া কি উপলব্ধি করিয়াছেন ইহা জানিবার কৌতূহলী হইয়া তাঁহাকে এ বিষয়ে কিছু বলিবার অনুরোধ করি এবং তিনি উত্তরে যাহা বলিলেন তাহা সত্যই সাধকদের পক্ষে বিশেষ উপকারী। মনে হইল যেন আমরা একটি জীবন্ত উপনিষদ্ পাঠ করিতেছি যাহা সকল বাক্য নিরব করিয়া দেয়।

"কেবলমাত্র কথায়, বিচারে বা জিজ্ঞাসায় কিছু হইবে না। পরিপূর্ণ আন্তরিকতা ও উদ্যমের সহিত সাধনায় লাগিতে হইবে। মনেও ভাবিও না যে আত্মোপলব্ধি ভোজবাজির দ্বারা সিদ্ধ হইবে, কঠোর সাধনা চাই। ভগবান সর্ব্বব্যাপি পূর্ণ জ্ঞান। আমাদের উদ্দেশ্য হইতেছে তাঁহার এই সর্ব্বব্যাপিত্বভাবটি উপলব্ধি করা। তোমার হৃদয় যে এখন প্রস্তরের অপেক্ষাও কঠিন হইয়া রহিয়াছে তাহাতে তাঁহাকে দেখিতে পাইতেছ না।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হৃদয়কে নবনীত কোমল করিতে হইবে, তবেই তাঁহাকে দেখিতে পাইবে। রজঃ ও তমের দ্বারা সত্ত্ব আচ্ছাদিত রহিয়াছে। তমকে দূর করিতে হইবে, রজকে পরিবর্ত্তিত করিতে হইবে ও সত্ত্বকে বর্দ্ধিত করিতে হইবে। তখন তুমি দৈবীভাবাপন্ন হইয়া ভগবানকে দর্শন করিতে পারিবে।"

"ভগবান এক ও অদ্বিতীয়; ইহা কি বোধ হইতেছে? তুমি যে সবার সহিত এক—এই ভাব কি মনে দৃঢ় হইতেছে? এখনও যে তোমার মনের মধ্যে কত রাগ, দ্বেষ, হিংসা, অবিশ্বাস, অশান্তি বাসা বাঁধিয়া রহিয়াছে। যদি সত্যই সেই একত্বের অনুভূতি করিতে চাও তবে এগুলিকে সম্পূর্ণ উন্মূলিত কর।"

একথাগুলি তীক্ষ্ণ শরের মত আমাদের হৃদয়ে প্রবেশ করিল ও আমাদের চক্ষের আবরণ ছিন্ন করিয়া দিল। মনে হইল, একটি জীবন্ত অদ্বৈতের সম্মুখে রহিয়াছি। দৈনন্দিন জীবনে এই মহাপুরুষ নিয়তই প্রতিমুহূর্ত্তে তাঁহার কার্য্যে ও বাক্যে একরকমের অদ্বিতীয় কথাই ত প্রকাশ করিয়াছেন। তথাচ আমরা তাহা বুঝি নাই। দিব্য জীবন কাহাকে বলে সাত্ত্বিক জীবন যে কি? ইহাই ত তাঁহার জীবনে সকলকে দেখাইয়াছেন, কিন্তু আমাদের অন্ধ চক্ষু তাহা দেখিতে পায় নাই।

কি ভাবে তিনি এই চরম অবস্থায় পঁহুছিলেন তার কথাই এবার বলিব।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রথম পরিচ্ছেদ

হঠযোগ সাধনা

১। নিয়মিত যোগ-আসন অভ্যাসের দ্বারা স্বামীজী যুবকের মত তেজস্বী।

২। তার এই অদ্ভুত কর্ম্মশক্তি ও মানসিক ধীশক্তি ও স্মৃতিশক্তির কারণ হইতেছে প্রাণায়াম।

—:০:—

যোগ-আসন

স্বামীজী শরীরের সকল অবস্থাতেই একদিনের জন্যও যোগ আসনের অভ্যাস ত্যাগ করেন না। অনেক সাধকই আলস্য বশতঃ নিয়মিত আসন অভ্যাসে পরাঙ্মুখ হইয়া বেদান্তের ভাষায় 'আমিত এ দেহ নই' এই মিথ্যা হেতুবাদ দেয়। স্বামীজী কিন্তু তাহাদের সর্ব্বদাই এ বিষয়ে সাবধান করিয়া দেন।

মালয়ে থাকিবার সময়ই তিনি কয়েকখানি পুস্তক পাঠ করিয়া শির্‌সাসন প্রভৃতি কয়েকটি যোগাসনের অভ্যাস আরম্ভ করেন। ইহা এতই সংক্রামক যে তাঁর দেখাদেখি তাঁহার বাটির পাচক শ্রীনরসিংহ আইয়ারও আসন অভ্যাস করিতে আরম্ভ করিয়াছিল। (ইনি পরে স্বামীজীর নিকট সন্ন্যাস লইয়া স্বামী শ্রদ্ধানন্দ নামে পরিচিত হন ও ১৯৫২ সালে স্বামীজীর নিকটেই দেহরক্ষা করেন।)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্বামীজী নিজে যৌবনে খুব ভাল ব্যায়াম কৌশলী ছিলেন। তাঁর ব্যায়ামের শিক্ষক শ্রীশাম্বশিব আইয়ার। এখন সে বিষয়ে কথা হইলে বলিতেন যে প্যারালাল বার ও অনেক কঠিন ব্যায়াম স্বামীজী নিজে নিজেই করিতে পারিতেন; এজন্য তিনি শিক্ষকের খুব প্রিয়পাত্র ছিলেন ও অনেক সময় তিনি শিক্ষকের অনুপস্থিতিতে শিক্ষকের কার্য্যও করিতেন।

স্বামীজী বলেন, সুন্দর বলিষ্ঠ দেহ মোটেই সাধনার অন্তরায় নহে বরং ইহা অতীব আবশ্যক। আসন অভ্যাসের জন্য কোন বয়সই অনুপযুক্ত নহে। তিনি নিজে প্রায় ত্রিংশ বৎসর বয়সে প্রথম যোগ-আসন অভ্যাস আরম্ভ করেন। কোন অবস্থাতেই ইহা ত্যাগ করা উচিত নহে। অসুস্থ অবস্থায় নিত্য শরীরের উপযোগী আসনগুলি অভ্যাস রাখা উচিত।

পূর্ণ শির্‌সাসন যদি করিতে অসুবিধা বোধ হয় তবে শশক আসন—হাঁটু গাড়িয়া মাথা নিচু করিয়া মাটিতে মাথা ঠেকাইয়া ধনুকাকারে অবস্থান করিতে হইবে। কিছু না পারিলে খাট হইতে মাথা বাহির করিয়া অল্পক্ষণের জন্য মাটিতে ঝুলাইয়া দিতে চেষ্টা করিবে। স্বামীজী নিজে কোনদিন আসন অভ্যাস ত্যাগ করেন না।

শারীরিক ব্যায়াম

প্রত্যহ স্বামীজি কিছু শারীরিক ব্যায়াম অভ্যাস করেন। স্বামীজী বলেন, ঘুম ভাঙ্গিয়া বিছানায় শুইয়াই পাঁচ মিনিটের জন্য তুমি কয়েকটি ব্যায়াম অভ্যাস করিতে পার।

আসুন পিঁড়ি হইয়া বসিয়া হাতের চেটো বিছানার উপর রাখিয়া শরীরটা পিছনের দিকে যতটা যায় বাঁকাইয়া দিয়া আবার পূর্ব্ব অবস্থায় ফিরিয়া আন, ডান দিকে ও বাম দিকে শরীরটা মোচড় দিয়া ঘোরাও।

বসিয়া সামনে পা দুটি সোজা করিয়া বাড়াইয়া রাখিয়া পায়ের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আঙ্গুলগুলি মুঠো করিয়া ধরিয়া সামনে পেছনে নাগরদোলার মত দোল খাওয়া, ইত্যাদি।

কখন স্বামীজী বিছানা হইতে উঠিয়া দেওয়ালের গায়ে ঝুলিয়া কয়েকটি দেহের বিভিন্নভাবে ঘোরানর ব্যায়াম করেন। এগুলি সহজ ব্যায়াম ও সকলেই অভ্যাস করিতে পারেন এবং ঐগুলি প্রভূত উপকারী।

প্রাণায়াম

স্বামীজী প্রাণায়ামের বিশেষ পক্ষপাতী। শুনিলে আশ্চর্য্য হইবে তাঁর দৈনন্দিন কর্ম্মব্যস্ত জীবনের মধ্যেও তিনি কয়েক ঘণ্টা সময় প্রাণায়াম করেন।

যদিও তিনি সকলকে ভোর ৪টার সময় উঠিতে বলেন কিন্তু নিজে তাহার বহু পূর্ব্বে শয্যাত্যাগ করেন। তার প্রায় ৩টার সময় নিদ্রাভঙ্গ হয়। ইহার পর প্রায় এক ঘণ্টা সময় তিনি প্রাণায়াম অভ্যাস করেন। তিনি প্রাণায়ামের সঙ্গে প্রণবধ্বনি—ওঁকারের মানস জপ করেন। দ্বিপ্রহরে আপিস হইতে ফিরিবার পর আধঘণ্টা প্রাণায়াম করেন। সন্ধ্যায় আবার তিনি ইহাতে নিয়ত থাকেন এবং রাত্রে শয়নের পূর্ব্বে ইহা শেষ করেন। প্রাণায়ামের মত উৎকৃষ্ট সাধনায় তিনি দিনের প্রায় চারি ঘণ্টা কাল যাপন করেন।

এখানে একটি বিষয় মনে রাখিতে হইবে স্বামীজীর উদ্দেশ্য পূর্ণ যোগ। তাহাতে শরীরের ব্যায়ামের যেমন স্থান আছে প্রাণায়ামেরও সেইরূপ স্থান আছে। কিন্তু তাহাদের আবশ্যকতার তারতম্য আছে। প্রাণায়াম দেহ যন্ত্রকে একটি আন্তরীক শক্তি দ্বারা প্লাবিত করে ও মনকে শান্তি ও আনন্দে পূর্ণ করে। একারণ স্বামীজী যোগ-আসন ও দৈহিক ব্যায়াম অপেক্ষা ইহাতে অধিক সময় যাপন করেন। তবে এগুলির দিকেও তিনি অমনযোগী নন। স্বামীজীর যোগ—সহজ বুদ্ধির যোগ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপকারিতা

এই যোগ আসন ও প্রাণায়াম অভ্যাসের ফলে স্বামীজী ৭০ বৎসর বয়সেও ২৭ বৎসরের মত কর্ম্মপরায়ণতা ও পরহিত সেবা তাঁহার বৈশিষ্ট্য। যৌবনে চিকিৎসক জীবনে তিনি যেমন একদিকে রোগীদের সেবায় দিনরাত নিয়ত থাকিতেন অপর দিকে জ্ঞানের জন্য Ambrosia বলিয়া একটি চিকিৎসা বিষয়ক মাসিক পত্র প্রচার করিতেন। তিনি প্রতি মুহূর্ত্ত কিসে সৎব্যবহার হইবে সেই বিষয় সর্ব্বদা সচেতন এবং যে কাজে নিযুক্ত থাকেন তাহাতে তিনি তাঁহার সম্পূর্ণ মন ও প্রাণ সমর্পণ করেন।

সকলে জ্ঞাত আছেন, ১৯৫০ সালে সারা ভারত পরিভ্রমণের সময় তাঁহাকে দিনে ৪।৫টি সভাতে ভাষণ দিতে হইয়াছে এবং প্রতি সভাতেই তিনি বক্তৃতা দিয়াছেন, গান করিয়াছেন ও নৃত্য করিয়াছেন। দেখিলে মনে হইবে এইটাই তার শেষ বক্তৃতা ও তাঁর যাহা কিছু দেয় তাহা তিনি এই সভায় শ্রোতাদের দিবার জন্য তাঁহার জীবনপাত করিয়া চেষ্টা করিতেছেন। শুধু সভায় কেন অল্প কয়েকটি লোকের নিকটও যখন তিনি ব্যাখ্যা করিতে আরম্ভ করেন বা সাধারণ কোন প্রতিষ্ঠানে গমন করেন সেখানেও তাঁর সেই উৎসাহ, সেই প্রাণপাতী বুঝাইবার চেষ্টা সঙ্গে সঙ্গে কীর্ত্তন ও নর্ত্তন, যেমন বিরাট সভাতে তিনি করেন। দিব্য-জীবনের মহামন্ত্র, ভগবৎ নামের অপূর্ব্ব মহিমা ও ধর্ম্মের প্রচার বিষয় সুবিধা হইলে তিনি লক্ষ্য করেন না যে সেখানে কয়জন লোক আছে। তিনি তাঁর ভাবেই তন্ময় হইয়া যান।

ইহাই স্বামীজীর অন্তর্জাত স্বভাব। মালয়ে আমরা দেখিয়াছি তিনি তাঁহার সহকর্ম্মীদের সকল কাজ নিজের স্কন্ধে গ্রহণ করিয়া পূর্ণ উদ্যমে কাজ করিয়া চলিয়াছেন। অন্যের পক্ষে যে সময় তিনি সংসার ত্যাগ করিয়াছেন অর্থাৎ ৩৮ বৎসর বয়সেই অতি বৃদ্ধ হইয়া পড়িত।

আবার ঋষিকেশেও তাঁহার জীবন খুব আরামের ছিল না। সাধুদের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সামান্য আহার যাহাতে তিনি কোন দিনই অভ্যস্ত নহেন তাহা গ্রহণ করিয়া ও কঠোর সাধনায় তাঁর উৎসাহ ও শক্তির হ্রাস হইবারই কথা ও অকালে বার্দ্ধক্য আনাই স্বাভাবিক। কিন্তু কার্য্যতঃ তাহা মোটেই হয় নাই। সাত বৎসর ব্যাপী কঠোর তপশ্চর্য্যায় জীবন যাপনের পর ১৯৩০ সালে আমরা যখন প্রথম মধ্যপ্রদেশে ও বিহারে তাঁহাকে বক্তৃতা দিতে দেখি তখন দেখি, একজন তরুণ তেজঃপূর্ণ, আত্মিক-বলদীপ্ত কণ্ঠ, বার্দ্ধক্য-জয়ী, দৌর্ব্বল্য লজ্জনকারী যোগী-পুরুষ। স্বামীজী বলেন ইহার মূলে—অন্তরের শক্তি উৎসের সহসা উচ্ছরণের মূলে রহিয়াছে প্রাণায়াম, ধ্যান ও জপ, বিশেষভাবে প্রাণায়াম।

উহাতে এত শক্তি! স্বামীজীর উপদেশ বাক্য অন্তর হইতে, আত্মা হইতে আসে বলিয়াই তিনি নিজেকে নিঃশেষ করিয়া দান করেন, তাই তাঁর ভাষা এত প্রাণবন্ত। তাই তাঁর বাক্যের এত তেজ, বল ও বীর্য্য। ১৯৩০ সালের পরিভ্রমণকালে সীতাপুরে বিদ্যালয়ে একটি বক্তৃতা দেন। ঋষিকেশে ফিরিয়া আসিবার পর তিনি এক পুত্রের পিতার নিকট হইতে এই পত্র পান যে তাঁর পুত্র স্বামীজীর বক্তৃতা শুনিবার ফলে গৃহত্যাগ করিয়া চলিয়া আসিয়াছে ও লিখিয়া আসিয়াছে যে আমি আমার সত্যকার পিতা স্বামী শিবানন্দের নিকট চলিলাম। সেইরূপ চিদাম্বরমে তাঁহার বক্তৃতা শুনিয়া ডাঃ রায় ১৯৫১ সালে স্বামীজীর নিকট আসিয়া আশ্রমের চিকিৎসালয়ের ভার গ্রহণ করেন।

নিয়মিত হঠ যোগ অভ্যাসের ফলে তাঁহার স্মরণশক্তি আশ্চর্য্য ভাবে বর্দ্ধিত হইয়াছে। প্রাণায়াম নাড়ী শুদ্ধ করে ও মনের বল বৃদ্ধি করে। মনের অপর সকল শক্তিও বৃদ্ধি পায়। তাঁর চিন্তা শক্তিও অতিশয় শক্তিশালী। তিনি একই সময় বহু লোকের সহিত বহু প্রকার কার্য্য পরিচালনা করিতে পারেন। 'আনন্দ কুঠিরের' অতিথিরা বেশ জানেন যে তাহাদের কথা স্বামীজীর মনের মধ্যে যে ভাবে গ্রথিত হইয়াছে যে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দশ বৎসর পরেও যদি তিনি আসেন তবে স্বামীজী তাঁহাকে চিনিতে পারিবেন।

ভারত পরিক্রমার সময় তিনি মহীশূরের প্রধান মন্ত্রী শ্রী কে, সি, রেড্ডীর সহিত বিমান ঘাটীতে কয়েক মিনিটের জন্য আলাপ করিয়াছিলেন। দুই বৎসর পরে ১৯৫২ সালে যখন শ্রীরেড্ডী ভারত সরকারের মন্ত্রী, তিনি দিল্লী হইতে ঋষিকেশে আসিবার সময়ে মোটরে বলিলেন, 'স্বামীজী কখনই আমাকে মনে রাখিতে পারিবেন না, কারণ আমার সঙ্গে মাত্র কয়েক মিনিট আলাপ হইয়াছিল ও এই ভ্রমণের সময় বহু লোকের সহিত তাঁহার দেখা হইয়াছিল। আর আমার তখন পোষাকও অন্য রকম ছিল, সঙ্গী বন্ধু শ্রীমোদী তাঁহাকে বলেন, যে স্বামীজীর অদ্ভুৎ স্মরণশক্তি। যখন এঁরা দুজনে আসিতে-ছিলেন, দূর হইতে স্বামীজী বলিয়া উঠিলেন 'শ্রীরেড্ডি মহারাজ, স্বাগতম্।'

স্বামীজীর স্মরণ শক্তির অনেক আশ্চর্য্য আশ্চর্য্য প্রমাণ দেখা গিয়াছে। দশ বৎসর পরেও লোকের সহিত দেখা হইলে পূর্ব্বের কথাবার্ত্তার বিষয়ও স্বামীজী পুনরায় স্মরণ করিয়া দেন। সাধু মুরুগদাস ১৯৪০ সালে আশ্রমে আসিয়া ভজন গান করিয়াছিলেন। আট বৎসর পরে পুনরায় ১৯৪৮ সালে আশ্রমে ভজন গান করেন। তিনি গান শেষ করিবার পূর্ব্বেই স্বামীজী বলিলেন, 'আপনার সেই সমাপ্তি সংগীত 'অসতো মা সৎগময়' বড়ই সুন্দর।" মুরুগদাসজী আশ্চর্য্য হইয়া গেলেন। আট বৎসর আগে তিনি এই ভজনটা গাহিয়াই তাঁর ভজন শেষ করিয়াছিলেন। তাহা স্বামীজী কিরূপে এতদিন পরেও মনে রাখিয়াছেন।

স্বামীজী ইহার কারণ বলেন প্রাণায়াম, ধ্যান ও জপ—বিশেষ ভাবে প্রাণায়াম।

এই হঠযোগ সাধনা দ্বারা স্বামীজী এই অদ্ভুৎ কর্ম্মশক্তি, বীর্য্যবান স্বর, আশ্চর্য্যজনক স্মরণশক্তি ও অনন্ত যৌবনশক্তি লাভ করিয়াছেন।

———

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ

কর্ম্ম-যোগ

১। দান করাই স্বামী শিবানন্দের স্বভাব।

২। স্বামীজী জাতি, ধর্ম্ম নির্ব্বিশেষে প্রতি জীবকে নিষ্কাম ভাবে সেবা করেন।

৩। তাঁর নিকট উচ্চ্য পদস্থ্য বা নিম্ন কর্ম্মস্থ ব্যক্তি সকলেই সমান।

৪। তিনি নিজের জীবন বিপদাপন্ন করিয়া সেবা করিয়া যান।

৫। দয়া, সহনশীলতা ও অপরের দোষ অদর্শনের তীব্র ইচ্ছাই স্বামীজীর কর্ম্মযোগের বৈশিষ্ঠ।

৬। সেবা বা সন্ন্যাসের কোন অভিমান স্বামীজীর নাই।

৭। তিনি সকলের মতের প্রতি শ্রদ্ধাশীল ও সাধারণের বিচারের সম্মুখীন হইতে পরান্মুখ নহেন।

৮। রুগ্ন, দুস্থ ও সাধকদের সেবাই তাঁহার বৈশিষ্ঠ।

৯। তিনি সাধুদেরও নিয়ন্তা।

১০। নারায়ণ ভাবে সেবাই তাঁহার মতে সেবাধর্ম্মের সর্ব্বাপেক্ষা অধিক আবশ্যক।

১১। তাই তিনি সকলের হৃদয় জয় করিয়াছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সেবা ধর্ম্মের অঙ্গ

এই শরীরটি কর্ম্মের একটি অল্পক্ষণস্থায়ী ফল স্বরূপ। কিন্তু ইহা সাধনার একটি অত্যাবশ্যকীয় যন্ত্র: তবে সর্ব্বদা মনে রাখিতে হইবে ইহা যন্ত্র মাত্র। অবশ্যই ইহার যত্ন লইতে হইবে। শরীরের পোষণ ও তোষণ জীবনের উদ্দেশ্য নহে তবে ইহাকে সুস্থ ও কর্ম্মঠ রাখিবার জন্য যত্ন লইতে হইবে।

এই মনকে প্রাণায়ামের দ্বারা দৃঢ় করিতে হইবে যাহাতে মন বশে থাকে, ও যাহাতে ইহার স্বাভাবিক অশুভ প্রবৃত্তিগুলি নষ্ট হয়। তবে মনকে দৃঢ় করাই জীবনের উদ্দেশ্য নহে।

স্বামীজী হঠযোগের সাধনাকে তাঁহার সেবা ধর্ম্ম শুষ্ঠু ভাবে সাধনার একটি আবশ্যকীয় উপায়রূপে ব্যবহার করেন। তাঁকে যাঁরা ভাল করিয়া লক্ষ্য করিয়াছেন তাঁহারা জানেন সেবাই স্বামীজীর উদ্দেশ্য। তাঁর সেবা কার্য্যের দিকে লক্ষ্য করিলে বুঝা যায় যে জীবন্মুক্ত পুরুষেরা কি ভাবে লোক সংগ্রহার্থ সেবা করিয়া থাকেন। জগতের সকলকে আত্ম-ভাবে তিনি দেখেন ও সেই ভাবেই সকলের সেবা করেন।

ধ্যানের রাজ্যে প্রবেশের পূর্ব্বে তিনি চিত্তশুদ্ধির সাধনার জন্য প্রত্যেক সাধককে সেবা ধর্ম্মের ব্যবস্থা দেন। মালয় ও স্বর্গাশ্রমে তাঁহার নিজের জীবনেও সাধকদের শিক্ষার জন্য সেবারই আদর্শ দেখাইয়া গিয়াছেন।

দান: নির্ব্বিচারে দান করাই স্বামীজীর নিয়ম। ইহাই তাঁহার অপরিবর্ত্তনীয় স্বভাব। স্বামীজীর আত্মীয়, প্রবীণ শ্রীগণপতি শাস্ত্রীগণ বলিতেন যে অতি শৈশব কাল হইতেই স্বামীজীকে যখনই কিছু দেওয়া হইত তিনি তৎক্ষণাৎ তাহা তাঁহার সঙ্গীদের মধ্যে বণ্টন করিয়া দিতেন। ত্রিচিনাপল্লীতে 'এম্‌ব্রোসিয়া' নামক চিকিৎসা মাসিক পত্রের পরিচালনার সময়েই দেখা গিয়াছে যে বিনামূল্যে বিতরণই তাঁহার স্বভাব। মালয়ে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইহা বর্দ্ধিত আকারেই দেখা গিয়াছে। সেখানে খাদ্য, অর্থ, বস্ত্র ও ঔষধ তিনি মুক্ত হস্তে বিতরণ করিতেন। তাঁর বাটীতে কোন শ্রাদ্ধ ব্যাপারে পুরোহিতেরা জানিত যে, বস্ত্র ও রূপার দান ব্যতীত অন্ততঃ দশ ডলার দক্ষিণা হিসাবে তাহারা নিশ্চয়ই পাইবে, যেখানে অপর বাটীতে দুই ডলারও তাহারা পাইত না। একবার তাঁহার জোহোর-বারুর বাটীতে একজন সাধু গিয়াছিলেন। তিনি তাঁহাকে রাজকীয় সম্বর্দ্ধনা দান করিয়াছিলেন এবং যাইবার সময় তাহাকে একটি ফাষ্ট ক্লাসের টিকিট কিনিয়া গন্তব্য স্থানে পাঠাইয়া দিয়াছিলেন।

মালয় অবস্থান কালে তাঁহার পাচক শ্রীনরসিংহ আইয়ারকে যদিও ২৫ ডলারে নিযুক্ত করিয়াছিলেন কিন্তু মাসের শেষে তাহাকে ৩৫ ডলার দিয়া জিজ্ঞাসা করিলেন যে তাহার উপযুক্ত প্রণামী দেওয়া হইয়াছে কিনা? তিনি তাঁর অধীনস্থ সেবকদের প্রাপ্য অর্থকে কখনও মাহিনা বলিতেন না। তিনি তাহাদের তাঁহার সমান স্তরের বলিয়া বিবেচনা করিতেন বা তাহাদের দেয় অর্থকে নারায়ণ জ্ঞানে প্রণামী বলিতেন।

ভেদরাহিত্য :—তাঁহার সেবার কোন জাতি, ধর্ম্ম, বর্ণ বা স্ত্রী পুরুষ বলিয়া ভেদ নাই। বলা বাহুল্য, মালয় চিকিৎসা ব্যাপারে তিনি সকল জাতি ও ধর্ম্মের লোককে নির্ব্বিচারে সেবা করিয়াছেন। স্বামীজীর শিবানন্দাশ্রমের দ্বার সদাই হিন্দু, মুসলমান, খৃষ্টান, বৌদ্ধ, উচ্চ, নীচ সকলের জন্যই সদা উন্মুক্ত ও সকলকেই সমান ভালবাসা ও আতিথেয়তার দ্বারা আদৃত করা হয়।

সেবার সময় এমন কি স্ত্রী পুরুষ ভেদ ও থাকে না। একবার ঋষিকেশে অবস্থানকালে একটি দক্ষিণ দেশীয় মহিলা অসুস্থ হইয়া পড়ায় স্বামীজীর নিকট আসেন। স্বামীজী তাঁহাকে ঔষধাদির ব্যবস্থা করিয়া দেন। সে সময় স্বামীজী ভগবানের নাম করিতে করিতে রোগীর পদ সেবা করিতেন। ইহাতে রোগী শীঘ্র আরোগ্য লাভ করিত। এ ক্ষেত্রেও তিনি তাহা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিতে যাইলে রোগীণী লজ্জা বশতঃ তাঁহাকে পদ সেবা করিতে দিলেন না। স্বামীজী আশ্রমে ফিরিয়া ভাবিলেন যে তাঁহার মনে এখনও স্ত্রী পুরুষ অভিমান রহিয়াছে। সাধুর ইহা হওয়া কর্ত্তব্য নহে। পরদিন তিনি একটি শিষ্য সমভিব্যাহারে স্ত্রীলোকটির নিকট যাইয়া বলিলেন। "মা আপনি কেন এ সন্তানকে লজ্জা করিতেছেন। জগন্মাতার আপনি প্রতিমূর্ত্তি, অতএব মা আমাকে আপনার পদ সেবা করিতে দিন।" স্বামীজীর ব্যবহারে ও বাক্যে তাঁহার লজ্জা চলিয়া গেল ও স্বামীজীও পদ সেবা করিয়া অচিরে তাহার রোগ মুক্ত করিলেন।

গঙ্গা সাগর যাত্রার সময় সিংঘাই রাণী তাঁহার সঙ্গে ছিলেন। সাগরে তীর হইতে নৌকায় চড়িতে হইলে অনেক দূর জলের মধ্য দিয়া হাঁটিয়া যাইতে হয়। রাণী সাহেবা অপারক হইলে তিনি তাঁহার বলিষ্ঠ পৃষ্ঠে করিয়া তাঁহাকে লইয়া যাইতে চাহিলে রাণী সাহেবা প্রথমে তাহাতে অসম্মত হন, পরে তার শিশু সুলভ সরলভাবে মুগ্ধ হইয়া রাজি হন। তিনিও তাঁহাকে সানন্দে ও অবলীলাক্রমে নৌকায় পঁহুছিয়া দেন।

আর একবার লক্ষ্ণৌতে সিংঘাই মহারাণীর প্রাসাদে একজন সন্ন্যাসিণী মহারাণীর নিকট অসম্ভব রকম দাবী করিতে থাকে। মহারাণী তাহাতে সম্মত না হইলে সে ক্রোধে অজ্ঞান হইয়া যায়। স্বামীজী তাহা দেখিয়া তাহাকে নিজে স্কন্ধে করিয়া হাঁসপাতালে লইয়া যান ও চিকিৎসার দ্বারা সুস্থ করেন।

স্বর্গাশ্রমে তাঁহার একটি বৃদ্ধ শিষ্য, স্বামী জ্ঞানানন্দজী অসুস্থ হইয়া পড়িলে তিনি তাঁহাকে পিঠে করিয়া ঋষিকেশে লইয়া যান ও হাসপাতালে ভর্ত্তির ব্যবস্থা করেন।

বিপদকে অগ্রাহ্য:—সত্যকার নিঃস্বার্থ সেবায় কখন বিপদ হয় না। এই অপার্থিব রাজ্যে সেবক সর্ব্বদাই বিপদ শূন্য। স্বর্গাশ্রমে অবস্থানকালে সকলেই যেখানে প্রাণ ভয়ে অগ্রসর হয় না সেখানে বিপদের প্রতি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অগ্রাহ্য করিয়া স্বামীজীর লোকের সেবা করিতে অগ্রসর হওয়ার বহু উদাহরণ পাওয়া যায়। এ বিষয়ে তিনি নিজের জীবনের প্রতি একেবারে মমতা শূন্য ছিলেন। কলেরা ও টাইফয়েড্ রোগী তাঁহার জন্য বিশেষ আলাদা করিয়া রাখা হইত। লোকে ভয়ে তাঁর কুটিরের দিকে আসিত না। অনাথানন্দজীর একবার অতি মারাত্মক কলেরা হয়। স্বামীজী তাঁহাকে সর্ব্বদা সেবা করিতেন ও তাঁহার মলমূত্রাদি পরিষ্কার করিতেন। বীর রাঘবাচারীর এক শিষ্য একবার অসুস্থ হইয়া পড়ে, তখন তিনি নিজেই তাহার সেবার জন্য অগ্রসর হইয়া যান। কল্যাণানন্দজী স্বামীজীর সেবায় এতই আশ্চর্য্যান্বিত হইয়া ছিলেন যে তিনি স্বামীজীর কুটিরের পার্শ্বে নিজের একটি কুটির নির্ম্মাণ করান। অসুস্থ হইলে তিনি সেখানে থাকিতেন ও স্বামীজী ভিন্ন অপর কাহারও হাতের সেবা লইতেন না এবং বলিতেন, "তোমার হাতে যে ঔষধই দাও আমি তাহাতেই সারিয়া যাইব। তোমার হাতে কি অদ্ভুত রোগ সারাইবার ক্ষমতা আছে।"

সেবার সময় স্বামীজীর কখনও ঘৃণার ভাব দেখা যায় না। মল মূত্রাদি স্বহস্তে পরিষ্কার করিতে তিনি এতটুকুও ঘৃণাবোধ করিতেন না।

সেবার মূলমন্ত্র : স্বামীজীর সেবার মূলমন্ত্র ছিল—দয়া, সহিষ্ণুতা ও অপরের দোষ না দেখিবার জন্য দৃঢ় পণ। বহু বৃদ্ধ ব্যক্তি যাহাদের হৃদয়ে নিবৃত্তি মার্গের কোন চিহ্নই নাই বা সেবার কোন ভাবই নাই তাঁহার আশ্রমে আসিলে স্বামীজী তাহাদেরও আহার ও অর্থাদির সাহায্য করিতে কুণ্ঠিত হন না। ইহারা কেবল আহার ও বাসস্থানের সন্ধানে আশ্রমে আসিয়া জুটে। স্বামীজী বলেন, সরকার এই সকল বৃদ্ধলোকেদের যখন কোন ব্যবস্থা করে নাই, তখন আমার কর্ত্তব্য ইহাদের আহারাদি ও বাসস্থানের ব্যবস্থা করা।

স্বামীজীর সহের সীমা নাই। একজন স্বামীজী এক সময়ে আশ্রমের কোন উপকার করিয়াছিল কিন্তু এখন কোন কাজ না করিয়া অলসভাবে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দিন কাটাইতেছে, তবু স্বামীজী তাহার পূর্ব্ব সাহায্যের কথা মনে করিয়া তাহাকে কিছু বলিতেন না। বলিতেন, পূর্ব্বের দান স্মরণ করিলে ইহাকে আরও ছয় জন্ম খাওয়ান উচিৎ। তিনি নিজে জীবের সেবায় সদাই ব্যস্ত থাকেন, কিন্তু অপর কেহ তাঁহার অনুসরণ না করিলেও তিনি কখন বিরক্ত হন না।

স্বামীজী কখনও কাহারও দোষ দেখিতে পান না। আর, দোষ যতই হোক তিনি তৎক্ষণাৎ তাহা ক্ষমা করিতে প্রস্তুত। ১৯৫০ সালে ৮ই জানুয়ারী তারিখে এইরূপ একটি ঘটনা ঘটিয়াছিল। একটি বাতিকগ্রস্থ লোক আশ্রমে আসে। স্বামীজী দয়াপরবশ হইয়া তাহাকে আশ্রয় দেন। সে কোন কাজ করিত না কেবল ঘুরিয়া বেড়াইত। হঠাৎ তাহার মাথায় কি খেয়াল হয়, এক রাত্রে সৎসঙ্গের সময়ে সে স্বামীজীকে একটি কুঠারের দ্বারা আক্রমণ করে ও তিন তিনবার তাঁহাকে আঘাত করিতে চেষ্টা করে। ঘর হঠাৎ অন্ধকার হইয়া যাওয়ায় ভগবানের অনুগ্রহে স্বামীজী সে বার রক্ষা পান। তবে লোকে ঘটনা বুঝিতে পারিয়া তাহাকে আক্রমণ করে। স্বামীজী বহু কষ্টে তাহাকে সকলের হাত হইতে রক্ষা করিয়া কাছে বসাইয়া হাস্যবদনে জিজ্ঞাসা করিলেন—'তোমার মনের ইচ্ছা পূর্ণ হইয়াছে ত? না, আরও কিছু আঘাত করিতে চাও।' তাঁর অপূর্ব্ব ক্ষমা ও অহিংসার ব্যবহারে সে বশীভূত হইয়া পড়ে। পরে তাকে অর্থ ও লোক দিয়া দেশে পাঠাইয়া দেন। কখনও কাহারও নিকট কোন অভিযোগ করেন নাই। তিনি না থাকিলে লোকেরা তাহাকে মারিয়াই ফেলিত। পরে তিনি বলিতেন, যে জয়দেবের চরিত্রই তাঁহার আদর্শ। একবার ডাকাতেরা জয়দেবের হাত কাটিয়া কূপের মধ্যে ফেলিয়া দিয়াছিল। তাহার মৃত্যুকালে বিমান আসিয়া তাহাকে বৈকুণ্ঠে লইয়া যাইতে আসিলে যতক্ষণ সেই ডাকাতদের সঙ্গে বৈকুণ্ঠে না লইয়া যাওয়া হয় ততক্ষণ তিনি যাইতে অস্বীকৃত হন। তিনি বলিতেন ইহাই তাঁর আদর্শ। এই অহিংস মূর্ত্তির আমরা চিরকাল উপাসনা করি। তাঁর চরণের রেণু আমাদের হৃদয় পবিত্র করুক।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্বামীজী বলেন—মন্দ চরিত্রের লোকেদের যথেষ্ট সম্মান দেখাইবে, তাহাদের সেবা করিবে। সাধুদের যেমন সেবা কর এইসব ভবিষ্যৎ সাধুদেরও সেইভাবে সেবা করিবে। ইহাতে তাহারাও পবিত্র হইবে ও তোমারও মন উন্নত ও পবিত্র হইবে। তিনি নিজে সর্ব্বদা পরম আনন্দের সহিত তাহাদের সেবা করিতে ভালবাসেন। ১৯৩৪ সালের স্বামী পরমানন্দজীকে একটি পত্রে তিনি লিখিয়াছিলেন। "আমার কাছে যারা আসে তাহারা আমাকে গালি দিক, নিন্দা করুক, এমন কি আঘাত করুক, আমি যেন তাঁদের শিক্ষা দিয়া, উপদেশ দিয়া, সৎ ও উন্নতির পথে লইয়া যাইতে পারি, ইহাই আমার কামনা।"

জনতার মধ্যে সাদা কাপড় পরা বা গেরুয়া পরাই থাকুক, তিনি এই সকল মন্দমতি লোকেদের বাহির করিয়া যুক্ত হস্তে তাহাদের অভ্যর্থনা করিবেন। তিনি তাদের বই উপহার দিবেন, বস্ত্র ও অর্থ দ্বারা সাহায্য করিবেন। অতি বিনীতভাবে তাহাদের সহিত ব্যবহার করিবেন। ইহার কারণ তিনি বলেন "অসাধুকে প্রকাশ্যে সাধু বলিয়া সম্মান দেখাইলে সে আপনা হইতেই তাহার অসৎবৃত্তি হইতে নিবৃত্ত হইয়া যায়। কোন রাগী লোককে সর্ব্বদা "তুমি অতি শান্ত প্রকৃতির" এই কথা শুনাইলে সে পুনরায় রাগ করিতেও লজ্জা পাইবে। অতি অলস ব্যক্তিকে খুব কর্ম্মতৎপর বলিতে বলিতে সে কর্ম্মতৎপর হইয়া যায়। ইহাই আমার নিয়ম। তবে মনের মধ্য থেকে এই প্রশংসাবাণী যেন আসে। এই বাক্যের সহিত তোমার সমস্ত আত্মিক শক্তি প্রয়োগ করা চাই। তোমাকে সত্য সত্যই বিশ্বাস করিতে হইবে এই বহিঃপ্রকাশ অসৎ গুণের পিছনে উজ্জ্বল সৎগুণরাশি সে ব্যক্তির মধ্যে সুপ্ত হইয়া রহিয়াছে। তবেই তোমরা উভয়েই উপকৃত হইবে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ত্যাগ—অভিমানের ত্যাগ

যারা শাস্ত্র অধ্যয়ন করিয়াছেন, যাহারা নিষ্কাম সেবার তত্ত্ব অনুধাবন করিয়াছেন, তাঁহারাই কেবল এগুলি কতক ঠিকভাবে করিতে পারিবেন। সত্ত্ব, রজঃ ও তমের সংস্কারই সাধককে সেই পরাভূমি যাইবার পথে বাধা-স্বরূপ হয়। সত্ত্বগুণের বন্ধনই সর্ব্বাপেক্ষা দুরতিক্রম্য, কারণ তাহা অতি সূক্ষ্ম ও সহজে ধরা যায় না। সন্ন্যাসের সঙ্গে সঙ্গে সন্ন্যাসের অভিমান রহিয়াছে। ইহা সাধককে অপরের চেয়ে কতক দূর ঊর্দ্ধপথে বিচরণ করিবার শক্তি দেয়। কিন্তু তিনিও বন্ধন মুক্ত নন। দড়িটী কিছু লম্বা এই মাত্র। ত্যাগের সঙ্গে ত্যাগের অভিমান অতি সূক্ষ্ম, কিন্তু অতি বিপদজনক ও দুরতিক্রম্য। সেই রূপ সেবা অভিমান। অহংকারকে যে আকারই দাও সে তাহাই গ্রহণ করিবে। সন্ন্যাস, ত্যাগ এমন কি সেবার পোষাকও ইহা সহজেই পরিধান করিতে পারে। মোক্ষেচ্ছু সাধকেরা সর্ব্বদা ইহা হইতে সতর্ক থাকিবে যেন কোন রূপেই এই সূক্ষ্ম অভিমানগুলি মাথা তুলিতে বা অজ্ঞাতে হৃদয়ে প্রবেশ করিতে না পারে। স্বামীজী কি ভাবে এই ত্যাগ—অভিমানকে দূর করেন, দেখা যাক্।

স্বামীজী কখনও তাঁর নিজের ত্যাগের কথা আলোচনা করেন না, বরং অন্য অন্য অল্প সাধকের ত্যাগের কথা বড় করিয়া উচ্চভাবে বলিয়া দেখান যেন তাহাদের ত্যাগ তাঁহার অপেক্ষা অনেক অংশে শ্রেষ্ঠ। তিনি নিজে প্রভূত অর্থ, পরম স্বাচ্ছন্দময় জীবন, উচ্চপদ, রাতারাতি ত্যাগ করিয়া আসিয়াছেন কিন্তু কোন সাধক যদি ৩০৲ টাকার চাকুরী ত্যাগ করিয়া আসিয়া থাকেন তাহার ত্যাগের বিষয়ই উচ্চ প্রশংসার সহিত সকলের নিকট বর্ণনা করেন। কোন সাধক যদি গায়ের জামা ত্যাগ করিয়া থাকেন তবে তিনি তাহার কৃচ্ছ সাধনার কথা খুব প্রশংসা করিবেন, তাঁর নিজের কঠোর কৃচ্ছসাধনার দিনের কথা কখনও উল্লেখও করিবেন না; যখন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তিনি স্বর্গাশ্রমে চটের উপর শয়ন করিয়া এক বস্ত্রে দিবা রাত্রি যাপন করিতেন। তিনি নিজেকে সকলের নিকট নীচু রাখিবার জন্য 'ওভারকোট স্বামী' বলিয়া অভিহিত করেন। আবার তিনিই কোন শিষ্যকে ওভারকোট দিয়া বলিয়া দিতেন, মনে থাকে যেন এটা তোমার কম্বল মাত্র। কাজের সুবিধার জন্য কাটিয়া ওভারকোট হিসাবে ব্যবহার করিতেছ। কম্বল কাটিয়া কাজের সুবিধার জন্য সেলাই করিয়া লইলেই ওভারকোট হয়।

ক্ষুর ধার

ক্ষুর ধারের ন্যায় সূক্ষ্ম মধ্য পথ ধরা ও চলা বড়ই শক্ত। অহংকৃত হইয়া সমাজের নিয়ম লঙ্ঘন করাও যেমন কর্ত্তব্য নহে সেই সঙ্গেই আবার সাধারণের নিন্দার বা সমালোচনার ভয়ে সৎ ও ন্যায়ের পথ হইতে বিরত থাকাও কোন মতেই উচিৎ নহে। স্বামীজী বলেন 'যদি তুমি এটী স্থির নিশ্চয় হও যে ওভারকোট পরিয়া তুমি তোমার সাধনার কাজ, জীবের সেবায় কাজ অধিক ভাল ভাবে সম্পাদন করিতে পারিবে তখন লোক নিন্দার ভয় না করিয়াই ওভারকোট পরিধান করিবে। ইহাতে তোমার মনের মধ্যের ভয় ও সাধারণের সমালোচনা জয় করিতে পারিবে। লোকে যদি বা প্রথমে নিন্দা করে কিন্তু পরে তোমার উদ্দেশ্য বুঝিতে পারিয়া থামিয়া যাইবে।"

স্বামীজী লোক নিন্দার মোটেই ধার ধারেন না। তাঁহার নিকট জিজ্ঞাস্য "আমার কি কর্ত্তব্য," ইহা নয় যে "কে কি বলিবে।".

১৯৩০ সালে সিংঘাই মহারাণী প্রায়ই ঋষিকেশে আসিতেন প্রখর রৌদ্রে যদি তিনি হাঁটিয়া যাইতেন তখন গেরুয়াধারী স্বামীজী তাঁহার মাথায় ছাতা ধরিয়া লইয়া যাইতেন। অপর সন্ন্যাসীরা একজন গৃহীর মাথায় ছাতা ধরিয়া যাইতে দেখিয়া তাঁহার নিন্দা করেন। কিন্তু স্বামীজী সেবা করিবার সুযোগ কখনই ত্যাগ করেন না। ইহাতে গৈরিক

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বসনের অসম্মান হয় না বরং গৌরব বৃদ্ধি হয়। শেষে ইহার সত্যতা প্রমাণিত হইয়া গেল। স্বামীজী এখন সন্ন্যাসের অহংকার ও বাহিরের আচারের বন্ধনের উর্দ্ধে, এখন একজন জীবন্মুক্ত পুরুষ। মায়াকে ব্রহ্ম বলিয়া মনে করা মহা ভুল।

স্বামীজী তার পরিক্রমার সময় লক্ষ্ণৌতে মহারাণীর প্রাসাদে থাকিতেন। এই বৃদ্ধা বড়ই ধূমপান প্রিয়া ছিলেন। তাঁর পরিচারিকারা অনেক সময় তাহাদের কর্ত্তব্যে অবহেলা করিত। স্বামীজী অতি প্রত্যুষে রাণীজীর অজ্ঞাতে নিজেই তাহার ধূমপানের ব্যবস্থা করিয়া দিতেন। রাণীজী সকালে সোডা খাইতেন, চাকরেরা ভুলিয়া গেলে তিনি নিজে তাহার ব্যবস্থা করিয়া রাখিতেন। রাণীজী কিছুই জানিতে পারিতেন না। অথচ তিনি স্বামীজীকে গুরু রূপে ভক্তি ও সম্মান করিতেন। কিন্তু স্বামীজী কোন সেবাই ছোট বলিয়া মনে করিতেন না।

স্বামীজী সর্ব্বদা সন্ন্যাসীদের সাবধান করিয়া দেন যেন তাহারা স্ত্রীলোকদের সহিত বেশী মেলামেশা না করে। এমন কি যে ঘরে কোন স্ত্রীলোক একা বাস করেন তাহার পাশের ঘরেও যেন সন্ন্যাসী বাস না করে। ইহাই তাঁহার সাধারণ নৈতিক নিয়ম। কিন্তু তিনি নিজে যখন মহারাণী খুব অসুস্থ হইয়া পড়েন তখন তাঁহার ঘরের এক কোণে বিনিদ্র রজনী যাপন করিয়াছেন তাঁহার সেবার জন্য। তখন তাঁর নিয়ম আলাদা। সেবা ধর্ম্মের নিয়ম।

আবার যখন সেরকোর্টের মহারাণী তাঁহাকে রাজগুরু পদে প্রতিষ্ঠিত করিয়া তাঁহার রাজপ্রাসাদে ধরিয়া রাখিতে চাহিয়াছিলেন তখন তিনি গোপনে সেখান হইতে কপর্দ্দকশূন্য অবস্থায় বাহির হইয়া বহু কষ্ট স্বীকার করিয়া পদব্রজে হৃষিকেশে চলিয়া যান। কারণ তিনি সংসারে কিছুতেই নিজেকে আবদ্ধ করিতে রাজি নন।

এইভাবে দুর্জ্জয় সন্ন্যাস অভিমান জয় করিতে হয়। ইহা বড়ই কঠোর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধনা। গুরুদেবের দয়া ও ভগবানের আশীর্ব্বাদ হইলে তবে জানা যায় কখন সাধনা শেষ হইয়া অভিমান আরম্ভ হইয়াছে আবার কখন ব্যভিচার 'অভিমানের অভাবের' রূপ ধারণ করে।

সেবা ক্ষেত্র

কর্ম্মযোগের অন্তর্নিহিত উৎস হইতেছে জ্ঞান বা ভক্তি। এই এক উৎস হইতে উৎপন্ন হইয়া ইহা বহুদূর প্রসারিত হয় ও মানব জাতির সেবার কার্য্যে বহু রূপ ধারণ করে।

স্বামীজীর জীবনেই আমরা দেখিতে পাই তাঁর নিজের নিষ্কাম সেবা বহু ধারায় প্রবাহিত হইয়া কত শত ভগবানের সন্তানের হৃদয়ে শান্তি, আনন্দ ও দুঃখ কষ্ট হইতে মুক্তি দান করিতেছে। তিনি যে কোন্ সেবার কার্য্যকে অধিক জোর দেন তাহা বলা শক্ত। তবে ইহা ঠিক যে তিনি আন্তরিক ভাবের সহিত সেবার উপর অধিক জোর দেন। ঠিক ভাব হইলে সকল সেবাই ভাল।

ছেলেবেলা হইতেই মানুষের রোগের ও তাহার কষ্টের সহিত ঘনিষ্ট সম্বন্ধ থাকাতে আজও তাঁহার (হৃদয় মধ্যে) রোগের সেবা কার্য্যের উপর যেন বেশী আকর্ষণ। শ্রীনরসিংহ আইয়ার তাঁর মালয় জীবনের (যখন তিনি ডাঃ কুপুস্বামী ছিলেন) অনেক ঘটনার কথা বলেন যাহা খুবই হৃদয়গ্রাহী। তিনি তখনই পরের দুঃখ কিরূপ অনুভব করিতেন। দুঃস্থ নারায়ণের সেবার জন্য কোন প্রকার ত্যাগই তাঁহার নিকট বেশী ছিল না। বড়লোকেরা স্ব স্ব বিষয়ে দেখিতে পারেন বা তাহাদের অসুখে বিশেষ চিকিৎসককে ডাকিতে পারেন। তাই দরিদ্রের জন্যই তাঁর ভাবনা। গরীবেরা পয়সা দিতে পারেনা; ভগবান তাঁহাকে ত যথেষ্ট অর্থ দিয়াছেন, তাহা হইতেই তিনি গরীবের ঔষধ ও পথ্য দিবেন। তাঁহার মালয়ের জনৈক বন্ধু বলিতেন যে তখন আমরা তাঁহাকে মাথা পাগলা বলিয়া মনে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিতাম। তাঁহার উদার ও মহৎ হৃদয়ের কোনই সন্ধান রাখিতাম না। স্বর্গাশ্রম বাস কালেও শ্রীশ্রীতপোবন স্বামী বলিতেন তাঁহার বেশ স্মরণ আছে যে স্বামী শিবানন্দ সর্ব্বদা তিনটি থলি লইয়া বেড়াইতে বাহির হইতেন। একটিতে তার বই, ধর্ম্ম প্রচারের পুস্তিকা ও কাগজ প্রভৃতি থাকিত, অপরটিতে ফল মূলাদি আহার্য্য দ্রব্য এবং তৃতীয়টিতে সাধারণ ঔষধাদি থাকিত। পথে তিনি শতাধিক জায়গায় দাঁড়াইতেন ও সাধুদের কুটিরে ও গ্রামবাসীদের ঘরে তাহাদের কুশল জিজ্ঞাসা করিতেন। পরে থলি হইতে ঔষধ পথ্যাদি দিয়া শেষে দুই চারটি উপদেশের পুস্তিকা দিয়া যাইতেন। যখন তিনি স্বর্গাশ্রমে থাকিতেন তখন নিজে 'ক্ষেত্র' ভিক্ষা (রুটী ও ডাল) গ্রহণ করিয়া কোন রকমে জীবন যাত্রা নির্ব্বাহ করিতেন, অথচ তখন অপর রুগ্ন লোকের জন্য দুধ, দই বা ফল বাজার হইতে নিজ অর্থে কিনিয়া দিয়া আসিতেন। তিনি যখন সত্য সেবাশ্রম চিকিৎসালয় চালাইতেন তখন প্রত্যেক রোগীকে সজীব নারায়ণ জ্ঞানে প্রণাম করিয়া তবে তাহার চিকিৎসা আরম্ভ করিতেন। গঙ্গার ওপারে বর্ত্তমান তাঁহার এই আশ্রমে আসিয়াও তিনি প্রথমেই একটি দাতব্য চিকিৎসালয় স্থাপন করেন। আর তাঁহার আশ্রমের প্রত্যেক অধিবাসীকে তিনি প্রথমে কিছুকাল রোগীর সেবা কার্য্যের শিক্ষা দান করিতেন।

রাম আশ্রমের সামনে একটি অনাথ বহুদূর হইতে আসিয়া পড়িয়াছিল, কেহ তাহার খোজ লয় নাই। স্বামীজী তাহাকে দেখিয়াই আশ্রমে লইয়া আসেন ও নিজে তাহার সেবা করেন ও তাঁহার শিষ্যদেরকেও তাহার সেবার কার্য্যে লাগাইয়া দেন।

বদরী-কেদার প্রত্যাগত যাত্রীদের তিনি জোর করিয়া পায়ের ক্ষতের সেবা ও তেল মালিশ করিয়া কষ্ট দূর করিতেন এবং আশ্রমবাসী অপর সকলকেও ইহাদের পদ সেবা কার্য্যে নিয়োগ করিয়া শিক্ষা দিতেন।

CC0. In Public Domain. Sri Srj Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁহার এই সৎসঙ্কল্প আজ 'আনন্দ কুটীরে'র বিরাট শিবানন্দ দাতব্য হাঁসপাতাল রূপে প্রকাশ পাইয়াছে।

অনাথের সেবা

অনাথ আতুরের জন্যও তাঁহার সমান মনোভাব। 'এরা কোথায় যাবে? আমাদেরই এদের দেখতে হবে' স্বামীজীর এই কথা। আর আশ্রমবাসীদের ব্যবস্থা করিবার ভাবনায় মাথা ধরিয়া যায়। স্বামীজীর দরজায় কোন অনাথ আতুর আসিলেই হইল, তখনই তাহার ভার লইবার ব্যবস্থা করিতে হইবে। জিজ্ঞাসা করিলে বলেন, ভগবান যখন তাকে তাঁর কাছে পাঠাইয়া দিয়াছেন তখন তাহার ভার তাঁহাকেই লইতে হইবে, 'কি ভাবে এদের আহারাদির সংস্থান হইবে?' এই প্রশ্ন উঠিলে স্বামীজী অতি নিশ্চিন্ত ও সহজ ভাবে উত্তর দেন, 'ভগবান! যিনি ইহাদের এখানে পাঠাইয়া দিয়াছেন তিনি নিশ্চয়ই তাহার ব্যবস্থাও করিবেন।'

এইরূপ অনাথগণের মধ্যে, অসহায় পতিহীনা বিধবারাও আছেন, স্বামীর বা শ্বশুর শ্বাশুড়ীর অত্যাচারে উৎপীড়িত ও গৃহ হইতে বিতাড়িত অসহায় স্ত্রীলোকও আছেন, অনাথ বালক আছে, বৃদ্ধও আছেন। এদের সকলের নিকটই স্বামীজী তাদের পিতা ও মাতা। শিবানন্দাশ্রমের দরজা তাহাদের জন্য চির উন্মুক্ত। স্বামীজী তাদের পূর্ব্ব জীবনের কথা কিছুই প্রশ্ন করিবেন না বা ভবিষ্যৎ জীবনের উদ্দেশের কথা জিজ্ঞাসাও করিবেন না। তারা অভাবে পড়িয়া, দুঃখে পড়িয়া তাঁহার নিকট আসিয়াছে, তাহাই যথেষ্ট। আশ্চর্য্য, এখানে থাকিবার কয়েক মাসের মধ্যেই এমন সকল ঘটনা ঘটিল যাহাতে সবাই নির্ব্বাক হইতে হইল। তাহার আত্মীয়দের মধ্যে তাহাদের সম্বন্ধে ধারণা বদলাইয়া গেল। তাদের বিবাদের ক্ষত আরোগ্য হইয়া গেল। ভাঙ্গা সংসার আবার জোড়া লাগিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi.

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গেল। এর কারণ স্বামীজী সেই বিষম সন্ধিক্ষণে আসিয়া তাহাদের কোলে তুলিয়া লইয়াছেন বলিয়া।

হতাশের আশা

এই কথাতে মনে পড়ে অনেকে যখন বিষম নৈরাশ্যের আক্রমণে জীবন মৃত্যুর দ্বন্দ্বের মধ্যে দুঃখের জীবন অপেক্ষা মৃত্যুকেই বরণ করিয়া লইতে চায় তখন ভগবানের পরম করুণায় তাকে স্বামীজীর চরণে পঁহুছিয়া দেন। স্বামীজীর মহান্ করুণায় তারা আবার নূতন জীবন ফিরিয়া পায়। তাহাদের জীবনে এক অদ্ভুত পরিবর্ত্তন আসিয়া যায়; সে গৃহস্থাশ্রমেই থাকুক বা সন্ন্যাস আশ্রমেই আসুক তাহাদের গ্লানি ও হতাশা চিরতরে বিদূরিত হয়, শান্তি ও আশা সেখানে বিরাজিত করে। শ্রীনরসিংহ আইয়ারের মুখে শুনিয়াছি যে তাঁহার এই স্বভাব, মালয়ে ডাক্তার কুপুস্বামী হিসাবে যখন ডাক্তারী করিতেন, তখন হইতেই ছিল। হতাশ প্রাণে তাঁর কাছে যাইলে তিনি তখনই তাহাকে নিজের ভাইয়ের মত ব্যবহারে হৃদয় বল ও ভরসা দান করিতেন ও যাহাতে সে সহজভাবে জীবন যাপন করিতে পারে তাহার ব্যবস্থা করিয়া দিতেন। লোকে তাহাদের নিজের আপনার জনকে হারাইয়া বা সামাজিক বা ব্যবহারিক জীবনে অত্যন্ত ঘা খাইয়া স্বামীজীর নিকট 'রক্ষা কর' বলিয়া ছুটিয়া আসিয়াছে। স্বামীজীও তখনই তাঁহার স্নেহপূর্ণ কক্ষপুটে তাহাদের আশ্রয় দিয়াছেন।

অনেকে বলেন যে সে সময় স্বামীজীর আশ্রয় না পাইলে আত্মহত্যা করিতাম। স্বামীজী এখানে আসিলে তাদের সাদরে নিজের ক্রোড়ে স্থান দেন। তাঁর অভয় হস্ত তাদের সকল প্রকার ভাবনা চিন্তা হইতে রক্ষা করে। আবার তাদের জীবনে আশা ও আনন্দের সূর্য্য উদিত হয়। ত্রেতা যুগের শ্রীরামচন্দ্রের বাণীই মনে পড়ে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্বকৃদেব প্রপন্নয়া তবাস্মীতি চ যাচতে
অভয়ম্ সর্ব্বভূতেভ্যঃ দদাম্যেতৎ ব্রতম্ মম।

সাধকের সেবা

সত্যকার সরল অকপট মুমুক্ষু সাধককে স্বামীজী দেবতা বলিয়া জ্ঞান করেন। স্বামীজীর জীবন তাহাদের জন্যই। তাহাদের জন্য স্বামীজী সব করিতে পারেন। মনে হয় যেন তারা তাঁর বৃদ্ধ বয়সের একমাত্র সন্তান, চক্ষের পুতুল। তাহাদের জন্য তিনি যথাসর্ব্বস্ব ত্যাগ করিতে প্রস্তুত। এই বয়সে, (এখন তার সত্তর বৎসর বয়স হইল), সাধকরা যাহাতে নিশ্চিন্ত মনে জীবন যাত্রা নির্ব্বাহ করিতে পারে ও সাধনার কোন ব্যাঘাত না হয় তজ্জন্য অহোরাত্র নিজে পরিশ্রম করিতেছেন। সাধকদের যাহাতে অন্ন, বস্ত্র, আবাস বা চিকিৎসা বিষয়ে কোন অসুবিধা না হয় তাহার জন্য দিনরাত চিন্তা করিতেছেন। আশ্রমে স্বামীজীর মত অসুস্থ শরীরে কেহ এত অধিক পরিশ্রম করিতে পারে না। আশ্রমের কোন সাধকের সামান্য মাথা ধরিলেই তিনি তাহাকে বিশ্রাম লইতে বলিবেন ও চিকিৎসককে ঔষধের জন্য, অন্য সেবককে সেবার জন্য পাঠাইয়া দিবেন। কেবল এই বিষয়ে দেখি তাঁহার বাক্য ও কার্য্যের মধ্যে পার্থক্য। তিনি নিজে সকল প্রকার কষ্ট সাধ্য, পরিশ্রম করিয়া অপরের সেবা করিবেন। কিন্তু অপরের সম্বন্ধে তাহারা যাহাতে বেশী কষ্ট না পায় ও শরীরের দিকে দৃষ্টি রাখে ইহা উপদেশ দিয়া যাইবেন। সত্যকার সাধকের জন্য তাঁর এই ভালবাসা।

স্বামীজী সাধকদের জন্য এমন সব কার্য্য করিবেন যা তাহাদের পিতা-মাতাও করিতে ইচ্ছুক হইবে না। কোন সাধকের মধ্যে কোন প্রকার লুক্কায়িত শক্তির যদি আভাষ পান তিনি তখনই যাহাতে ঐ শক্তির পূর্ণ অভিব্যক্তি হয় সেজন্য নিজেকে সম্পূর্ণ উৎসর্গীকৃত করিবেন। দিবারাত্র

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কিভাবে সে পূর্ণতা প্রাপ্ত হইয়া জগতের কল্যাণ সাধন করিতে পারে তাহারই চিন্তা ও চেষ্টা করিবেন। এইভাবেই আনন্দ কুটিরের অনেক বিভাগের সৃষ্টি হইয়াছে।

কেবল কর্ম্মক্ষেত্রেই নহে, সাধনার ক্ষেত্রেও যাহাতে ঠিক সাধনা উপযোগী ভাবের উদয় হয় সেইরূপ পারিপার্শ্বিক আবহাওয়াও সৃষ্টি করিবেন।

কারণ এসব লোকেরা বর্ত্তমান যুগের আবহাওয়ার মধ্যে মানুষ হইয়াছে। সংসার ত্যাগের পূর্ব্বেই সংসারের বিষের জ্বালা ইহারা ভোগ করিয়াছে এবং সাংসারিক জীবের স্বার্থপূর্ণ ভাবে লালিত পালিত হইয়া গড়িয়া উঠিয়াছে। ঋষিকেশের পথে যাইবার পূর্ব্বেই তাহারা কিছু এই সমস্ত ত্যাগ করিয়া যাইতে পারে নাই। তাহাদের জন্য স্বামীজী কি করেন? স্বামীজী তাহাদের জন্য কল্যাণের পরম জ্যোতির্ময় ভাস্কর স্বরূপ। মলিনতার কোন ছায়াও তাঁহার মধ্যে নাই। তিনি তোমার মধ্যে যাহা কিছু ভাল তাহাই দেখিবেন। তোমার মধ্যে মন্দ ভাব সম্বন্ধে তিনি অন্ধ। প্রত্যেকেরই মধ্যে কিছু না কিছু ভাল আছেই। তাহাদের তিনি অনেকটা লম্বা দড়ি ছাড়িয়া দিয়া আধ্যাত্মিক সাধকের সংখ্যা বৃদ্ধি করিবেন। যদি তার দোষগুলি ছোট খাট হয় তবে তাহারা শীঘ্রই তাহা জয় করিয়া ফেলে। তবে যেখানে ইহা গভীর হইয়া তাহাদের উচ্চ সাধনায় বাধা সৃষ্টি করে সেখানে তাহাকে তাহার নিষ্কাম কর্ম্মের যন্ত্র স্বরূপে কাজে লাগাইয়া তার ও বহু লোকের হিত সাধন করেন। ইহাই স্বামীজীর মায়াবিদ্যা বা কর্ম্ম কৌশল। তার যে সকল কল্যাণকর গুণরাশি আছে তাহা বাড়াইয়া দেখ, ইহাতে প্রভূত উপকার। জগৎ যাহাকে ঘৃণা করিয়া তাড়াইয়া দিবে স্বামীজী তাহার ভার নিজে লইয়া তাহাকে পরিবর্ত্তিত করিয়া মানুষ করিয়া দিবেন। কাহারও মধ্যে মন্দ কিছু দেখিয়া তাহাকে ঘৃণা করিলে ত সমূহ ক্ষতি। স্বামীজীকে কখনও তাহা করিতে দেখি নাই। অসুরের দ্বারাও স্বামীজী অনেক মঙ্গলময় কার্য্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করাইয়া লইবেন। কালে, যাহারা নিজেদের আসুরিক ভাব দমন করিতে পারে না তাহারা আস্তে আস্তে নীরবে প্রস্থান করিবে।

সাধু মহাত্মাদের সেবা

সাধুলোকেদের প্রকৃতিই এই যে তাঁহারা জগতে তাঁহাদের সাধু প্রকৃতির অনুরূপ ছাঁচে বহু জীব সৃষ্টি করিয়া যান। এ বিষয়ে স্বামীজী খুবই তৎপর। তিনি চুম্বক শক্তিসম্পন্ন পরশমণি। তিনি সকল ধাতুকে নিজের দিকে টানিয়া আনিয়া তাহাদের সুবর্ণে পরিণত করেন। পাথরকে হীরকে পরিণত করিবার কৌশল তাঁহার জানা আছে।

কেমন করিয়া তিনি ইহা করেন?

তিনি সকলের উপরই সাধুত্বের আবরণ দান করেন। তিনি তার শত দোষ অগ্রাহ্য করিয়া তাহার মধ্যে যদি একটিও সদ্‌গুণ থাকে তাহারই প্রশংসা করেন। তিনি কাহাকেও অপরাধী বলেন না, কাহাকেও ত্যাগ করেন। তাঁহার কাছে এমন কেহ মন্দ লোক নাই যাহার মধ্যে কোন না কোন ভাল গুণ আছে। কেহই সংশোধনের বাহিরে নয়। তাঁহার দৃষ্টিতে অনন্ত পাপী বলিয়া কেহ নাই। তিনি সর্ব্বত্র ভগবান ও ভগবৎভাব দেখিতে পান। তাঁর অন্তরের প্রাণবন্ত শক্তি তাহাদের এই শুভ সংস্কারগুলি জাগাইয়া তাহাকে সৎভাবে ভাবিত ও উদ্বুদ্ধ করে। অনেক সময় যাহার ভিতর এ শক্তির ক্রিয়া হয় তাহারাও তাহা বুঝিতে পারে না।

শ্রীগুরুদেব কোনরূপ ত্যাগকেই এ কার্য্যের জন্য বেশী বলিয়া মনে করেন না। তাঁর ধৈর্য্য অপরিসীম এই সাধকদের শিক্ষাদান ও সাধুচরিত্র গঠনে। তাহার জন্য তিনি সকল প্রকার কর্ম্ম কৌশল অবলম্বন করেন। তাঁর এই গঠন কার্য্যে যাহারা সাহায্য করে তাহারা সত্যই ভগবানের আশীর্ব্বাদ লাভ করে। কখন যদি তাহারা বিদ্রোহী হয় গুরুদেব তখন অসম্ভব ধৈর্য্যের পরিচয় দেন। অনেক সাধক মনে করে তারা আজন্ম মহাপুরুষ এবং গুরুদেবের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপদেশে তাহাদের আবশ্যকতা নাই, যদিও তাহাদের তরুণ অপরিপক্ক মনকে আস্তে আস্তে গঠিতে করিতে তিনি চেষ্টা করিতেছেন। কিন্তু তাহাতে তিনি রাগ করেন না বরং তাঁর ভালবাসার দ্বারা যাহাতে তারা সৎপথে পুনরায় ফিরিয়া আসে, তাহার জন্য ধৈর্য্য সহকারে অপেক্ষা করেন। কেহ কেহ বা ক্রোধ, মোহ বা অহঙ্কারের বশবর্ত্তী হইয়া তাঁহার বহুদিনের চেষ্টায় গঠিত শুভসংস্কারগুলি ধ্বংস করিয়া তাঁহার নিকট হইতে দূরে চলিয়া যায়। তাহাতেও তিনি এতটুকু বিচলিত হন না।

সাধক যাহাতে সত্য পথে চলে, গুরুদেব, সে বিষয় সর্ব্বদা চেষ্টা করেন বা পথ হইতে বিচ্যুত হইলে তাহাকে পুনরায় ঠিক পথ দেখাইয়া দেন। তিনি সকল অপরাধ বা পাপ ক্ষমা করিতে সর্ব্বদাই প্রস্তুত। যদি সৌখিনতা বা অল্প বিস্তর আয়াস প্রমুখতা তাহাকে কর্ত্তব্যের পথ হইতে বিচ্যুত করে তবে তিনি নিজেই তাহাকে কিছু কিছু জিনিস দিয়া তাহার অধিক পতনের হাত হইতে রক্ষা করিবেন। কারণ তিনি জানেন যে অচিরে সে তার দোষ বুঝিতে পারিয়া তাঁহার নিকট ক্ষমার জন্য আসিবে ও ভবিষ্যতে আর কখনও এরূপ কাজ করিবে না। তিনি সর্ব্বদাই দেখেন যাহাতে সাধক চিরতরে সন্ন্যাস বা কর্ত্তব্যের পথ হইতে ভ্রষ্ট না হয়।

যদিও কখন কখন এমনও হয় যে সাধক কিছুতেই তাহার মতের পরিবর্ত্তন করে না; সেখানে গুরুদেব তাহার অলৌকিক শক্তির প্রকাশ করেন। সাধককে আরও কিছু কঠোর শিক্ষা লাভ করিতে হইবে, আরও কিছু সংসারের তীব্র হলাহল পান করিয়া তাহার জ্বালা ভোগ করিতে হইবে, তবে সে গুরুদেবের ভালবাসার, স্নেহের প্রকৃত মূল্য উপলব্ধি করিতে পারিবে। গুরুদেব তাহাকে শান্তভাবে বিদায় দিবার সময় এমনই তাঁহার ভালবাসা প্রকাশ করেন যাহা সংসারে কুত্রাপি সে দেখিতে পায় না। পরে বহু স্থান ভ্রমণ করিয়া, সংসারের বহু আঘাত খাইয়া শান্তির জন্য পুনরায়

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁহারই চরণে ফিরিয়া আসে। তখন তিনি তাহাকে অচিরাৎ তাঁহার ক্রোড়ে আশ্রয় দেন।

তাঁহাকে কখনও ভ্রমেও ইহাদের সম্বন্ধে, ঠাট্টা বা শ্লেষ বাক্য প্রয়োগ করিতে দেখা যায় না। পুনরাগত সাধকের সহিত তিনি এরূপভাবে ব্যবহার করেন যেন সে কখনও আশ্রম ত্যাগ করিয়া কোথাও যায় নাই। কারণ সে ত কখনও গুরুদেবের হৃদয়ের বাহিরে যাইতে পারে নাই। তাহাদের প্রতি অধিক যত্ন লওয়ায় তাহারাও গুরুদেবের ভালবাসার ফল স্বরূপ অধিক উৎসাহে সাধন কার্য্যে অগ্রসর হয়। তাহারাও গুরুদেবের অপার করুণা উপলব্ধি করাতে শীঘ্রই সাধু হইয়া যায়।

উত্তম অধিকারীরা অনেক সময় দেখিয়াছি, গুরুদেবের চক্ষুর ইঙ্গিত মাত্রেই বা একটি কথায় মহা সাধু হইয়া যায়। মধ্যম অধিকারীরা গুরুদেবের নিকট কিছুকাল শিক্ষালাভ করিয়া অনেক প্রকার উচ্চ আধ্যাত্মিক অনুভূতি লাভ করেন। এমন কি অতি নিম্ন অধিকারীরাও কিছুকাল গুরুদেবের সঙ্গ ও শিক্ষালাভ করিলে, তাঁহার ধৈর্য্য, ক্ষমা, করুণা ও ভালবাসার প্লাবনে ডুবিয়া সাধু হইয়া যায়। অধিকারী ভেদ কেবল তার উন্নয়নের দ্রুততা নির্ণয়ের জন্য মাত্র; গুরুদেবের করুণা কিন্তু সকলের উপরেই সমান। সকলকেই তিনি সাধুতে পরিণত করেন। তাঁর শিষ্যেরা মানবসমাজের পরম কল্যাণের বস্তু।

রাখাল শিবানন্দ

যিশু আমাদের রাখালের গল্প শুনাইয়াছেন। স্বামীজীর জীবনে ইহার বাস্তবরূপ আমরা নিত্য চোখের উপর দেখিতে পাই। তাঁর নিকট দুই এক বৎসর বাস কর, তবে তাঁর সাধকদের শিক্ষার ধারা দেখিলে আশ্চর্য্য হইয়া যাইবে। কত সাধক আসে, ত্যাগ ও বিচারের জলন্ত মূর্ত্তি। তাদের সঙ্গে গুরুদেবকে বিশেষ সঙ্গ করিতে দেখিবে না। তাদের সঙ্গে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

গুরুদেবের অন্য ভাব। এরূপ সাধক বড়ই বিরল। বেশীর ভাগ যাহারা স্বামীজীর সহিত অধিক ঘোরা ফেরা করে তাহারা তৃতীয় শ্রেণীর মন্দগতির সাধক। কাহারও বা মোটেই সাধনার দিকে ঝোঁক নাই কেবল সাংসারিক জীবনে অকৃতকার্য্য হইয়া নিজ গৃহ হইতে বিতাড়িত। স্বামীজী ইহাদের হৃদয়ে বৈরাগ্যের বীজ বপন করিবেন। স্বামীজীর হৃদয় প্রেমে ভরা। কোন কিছুর জন্যই, এমন কি মোক্ষের জন্যও, তিনি ইহাদের কোন কষ্ট, পীড়া বা কৃচ্ছ সাধন করিতে বলিবেন না। তিনি বর্ত্তমানকালের সাধকদের কষ্ট সম্বন্ধে অত্যাধিক সচেতন। তিনি বলেন, মন কি অদ্ভুত জিনিস, ইহাকে বশে আনা অতীব দুরূহ। ইহার উপর আবার কঠোর সাধনা বা গভীর মনঃসংযোগ করা ততোধিক দুরূহ। তাঁহার মতে, যে লোক দিনে একবারও ভগবানের নাম করে বা জীবনে কিছু সৎকার্য্য বা পরহিত করে, তাহাকেই মোক্ষ দেওয়া ভগবানের উচিত। যদি কখন তাঁহাকে যমলোকের বিচারের ভার দেওয়া হয়, তবে তিনি এই মায়ার রাজ্য ধ্বংস-পুরিতে পাঠাইবার ব্যবস্থা করিতেন ও সকলকে মোক্ষদান করিতেন।

কাজেই তাঁহার মত কোমল ও প্রেমিক হৃদয় লোকের পক্ষে সাধকদের কঠোরতায় বাধ্য করা সম্ভব নহে। সাধকেরা তাঁহার কোমল প্রকৃতির অসদ্ব্যবহার করে। নিজেদের মধ্যে কলহ করে ও ক্রোধের বশবর্ত্তী হইয়া আশ্রম ত্যাগ করিতে চায়। তিনি তাহাদের অনেক প্রকারে বুঝান যে সামান্য মাত্র সাধনা লাভ করা অতি কঠিন আর তাহা হারান অতি সহজ। ইহা সত্বেও যাহারা তাঁহার কথা না শুনিয়া চলিয়া যায়, মনে হয়, তিনি তখন তাহাদের মন হইতে মুছিয়া ফেলেন। কিন্তু সত্যই কি তিনি ত্যাগ করেন? তাহা নহে। তাহার অদৃশ্য শক্তি আবার তাহাদের আস্তে আস্তে টানিয়া আনে। তাঁহার মতন এমন প্রভু কোথায় পাওয়া যাইবে? কোন্ গুরু তোমার কথা এত শুনিবেন? এমন কি তোমার বাপ মাও বড় হইলে তোমাকে এত যত্ন করিয়া পালন করিবেন না। এমন কি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তোমার স্ত্রীও তোমার এত রকম আব্দার অধিক দিন সহ্য করিবে না। নির্বোধ সাধক অল্প দিন পরে তাহা বুঝিতে পারে। সহজ সান্নিধ্য লাভে তাঁহার মূল্য সে ভুলিয়া যায় কিন্তু দূরে গিয়া সে তার ভুল বুঝিতে পারে। তখন সে আবার তাঁর চরণে আশ্রয় পাইবার জন্য ব্যাকুল হইয়া ছুটিয়া আসে। তিনিও তাহাকে নিজ ক্রোড়ে আশ্রয় দিন। সকলের কাছে তাহার প্রশংসা করিয়া সে যে তাহাদেরই একজন তাহা সকলকে জানাইয়া দেন।

শ্রীকৃষ্ণ গীতায় বলিয়াছেন যে, যে আমাকে অনন্যভাক্ হইয়া ভজনা করে আমি তাহাকে উদ্ধার করি, তা সে স্ত্রী, শুদ্র ইত্যাদি যে কেহ হউক না কেন। স্বামীজী প্রেমের অবতার, দয়ার খনি। তিনি তাহাও লোকের নিকট আশা করেন না। কারণ তিনি জানেন, তিনি বহু সহস্র সাধকের সংশ্রবে আসিয়াছেন। মন্দলোকের মধ্যে অশুভ সংস্কার অতীব অধিক; তাই তাহার পক্ষে নিজে ভাল দিকে যাওয়া সম্ভব নহে। তাই তিনি নিজে আগাইয়া আসিয়া তাহাকে মঙ্গলের পথে টানিয়া লন, তাহার দিক হইতে কোন চেষ্টা না থাকিলেও। তাঁর মধুর সঙ্গ, সুললিত সঙ্গীত, সংকীর্ত্তন, উদ্দীপনাময়ী বক্তৃতা, রসিকতা, মনোরঞ্জন কথোপকথন, ছবি, সুমিষ্ট প্রসাদ, উত্তম ভোজন ও চিন্তাশূন্য স্বচ্ছন্দময় জীবন যাপন লোকের মন সহজেই তাঁহার দিকে আকৃষ্ট হয়। তিনি ইহার বিনিময়ে কিছুই চান না। তিনি কেবল দিয়াই যান, সদা সর্ব্বদাই দিতেছেন। তিনি আমাদের অসুবিধার কথা বুঝিতে পারেন, আমাদের অক্ষমতায় সহানুভূতি করেন। আমাদের হাতে ধরিয়া পথ দেখাইয়া লইয়া যান। আমাদের মনে ভক্তির উদ্রেক করান, ত্যাগের দিকে আকৃষ্ট করান ও আমাদের অন্তরে জ্ঞানের আলোক জ্বালিয়া দেন। হঠাৎ একদিন যদি কখনও লোকেরা দেখে যে তাঁর শিষ্যের মধ্যে কেহ অদ্ভুত প্রতিভাশালী ও লোক-বরেণ্য হইয়াছে, তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি? লোকে ত জানে না যে ইহাদের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রাখাল ইহাদের জন্য কত কষ্ট ও পরিশ্রম করিয়া ইহাদের গড়িয়া তুলিয়াছেন। গুরুদেব! তোমার কাছে হয়ত ইহা কিছুই নয়; তোমার হয়ত পথভ্রান্তকে পথ দেখাইতেই আনন্দ। তাই বলি, প্রভু আমাদিগকে তোমার চরণ-কমলে স্থান দিও।

ভাবনা কর্ম্মযোগ সাধনের প্রধান অঙ্গ

ফলের কথা চিন্তা করিবার পূর্ব্বে একবার যদি স্বামীজীর অন্তরের ভিতর, প্রবেশ করা যায় তবে আমরা সেই পরশমণির সন্ধান পাইব যাহা যোগীদের সকল কার্য্যকেই যোগে পরিণত করে।

অনেকেই এই আশ্রমের পদ্ধতি অনুযায়ী কার্য্য করিয়া যান, অনেক সমাজসেবীর কর্ম্মপন্থা স্বামীজীর পন্থার মতই। তবে তফাৎ কোথায়? ইহা তাঁহার অন্তরের দৃষ্টি ভঙ্গিতে। সবই সেই ভিতরের ভাবের উপর নির্ভর করিতেছে। ভাব হইতেই অনুভাব। ইহার উপর নজর না রাখিলেই ভীষণ ভুল হইয়া যাইবে। একটি নিষ্কামকর্ম্ম ঠিক ঠিক উদ্দেশ্য ও ভাবের সহিত কৃত হইলে তৎক্ষণাৎ তোমায় আত্মজ্ঞানের আলোকে উদ্ভাসিত করিতে পারে। আর ঠিক ঠিক ভাবের অভাবে সারা জীবন আর্ত্তের ও দারিদ্রের সেবা করিয়াও জাগতিক লোকপ্রশংসা ছাড়া আধ্যাত্মিক কোন উন্নতিলাভ হইতে পারে না। তারা যে ভাবের ঘরে চুরি করে।

সর্ব্বদা মনে রাখিতে হইবে যে যোগের সাধনা অন্তরের সাধনা। যোগ মানেই জীবাত্মার সহিত পরমাত্মার যোগ, আর সকল প্রকার যোগেরই সেই একই উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য। এই সংযোগ হাত, পা দ্বারা বা আমাদের কোন অঙ্গের দ্বারা সাধিত হয় না, ইহা আমাদের ভিতরের সূক্ষ্ম জ্ঞানের দ্বারাই সাধিত হয়। অতএব যোগের পদ্ধতিতে এই অতিন্দ্রিয় জ্ঞানের সাধনার উপরই অধিক জোর দেওয়া হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হাসপাতালের চিকিৎসক বা সেবিকারাও তাহাদের এই মহান্ সেবার কার্য্য করিয়াও আধ্যাত্মিক জগতে অগ্রসর হইতে ও জীব সেবা কার্য্যের মহৎ ফল লাভে অসমর্থ হয় কেবল এই জ্ঞান সাধনার অভাবে। এখন স্বামীজী কি ভাবে কাজ করেন দেখা যাক্।

কর্ম্মযোগের প্রথম ও প্রধান রহস্য হইতেছে এই যে, এই অনুভূতি সর্ব্বদা রাখিতে হইবে যে ভগবান এবং একমাত্র ভগবানই সর্ব্বভূতে ব্যাপ্ত হইয়া রহিয়াছেন। মনকে সর্ব্বদা খুব সাবধান করিয়া দিতে হইবে যেন এই চরম কথাটি কখনও ভুলিয়া না যায়। তবে সেই সঙ্গে মন যেন আবার মায়াবাদের গর্ত্তে না পড়িয়া যায়। জগতটা একটা মনের খেলা, তিনকালে এই জগতের সত্য কোন অস্তিত্ব নাই, এইরূপ কল্পনা করা মন্দ নয়। কিন্তু সত্য সত্যই ইহাকে উপলব্ধি করা সাধারণ কল্পনাসেবী লোকের পক্ষে অসম্ভব। ফলে সে নিজেকে একটা অসত্যের আবরণ দ্বারা ঢাকা দিয়া, সহানুভূতিহীন কঠিন হৃদয় ও অজাতবাদের একটি কর্ম্ম বিমুখ আলস্য পাপাচারের জীবন সৃষ্টি করে। চায়ে একটু চিনি কম হইলে যে ক্রোধান্ধ হয়, তার নিকট কি সত্যই এ জগৎ নাই। জগৎকে ঠকানর কোন মানে হয় না। শেষে, নিজেকেই ঠকিতে হয়। এ লোকসান কার?

স্বামীজী সোজাসুজী ছক্ বাঁধিয়া দিয়াছেন। সমস্ত স্থূল শরীরের সমষ্টিই বিরাট্। সমস্ত মনের সমষ্টিই হিরণ্য গর্ভে ও সকল জীবের সমষ্টিই ঈশ্বর। ইহাতে আপেক্ষিকভাবে, দেহ, মন ও জীবের অস্তিত্ব স্বীকৃত হইল। যতক্ষণ তোমার নিকট এ জগৎ আছে ততক্ষণ তোমার নিকট আর্ত্তও আছে ও তার সেবাও আছে, আর ইহাই ভগবানের প্রতি তোমার ভালবাসার অভিব্যক্তি। একথা কখন যেন না ভুলিয়া যাই। এই জগতের অস্তিত্ব রহিয়াছে; আর ইহার প্রত্যেক জীবও রহিয়াছ। কি কারণে ইহারা আছে—যাহাতে তুমি ইহাদের সেবার দ্বারা তোমার অন্তরাত্মার বিকাশ করিয়া ভগবানের সহিত মিলিত হইতে পার।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অতএব প্রত্যেক নিষ্কাম সেবার সুযোগ সাদরে গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। বিনীত ও ভক্তিভাবে এগুলি করিলে ভগবানের অনুগ্রহ ও আশীষ লাভ করিবে। লোকে স্বকর্ম্মফলে কষ্ট পায় বলিয়া স্বামীজী কাহাকেও ত্যাগ করেন না। এই ভাবে বহুলোকে, মনকে পবিত্র করিয়া, ঈশ্বরানুগ্রহ লাভের সুযোগ হেলায় হারাইয়া ফেলে। স্বামীজী মনে করেন, এই সুযোগগুলি হারান এক বিরাট ক্ষতি। এই সেবার সুযোগ যখনই পাইবে তখনই তাহা আগ্রহের সহিত গ্রহণ করিয়া সেবা করিতে প্রবৃত্ত হইবে।

এই বিশ্বাসে স্বামীজীর নিকট এমন কেহ নাই যে সেবার পাত্র নহে। এমন কেহ নাই যে দানের অযোগ্য। তাই তিনি সকলকেই পাত্রাপাত্র নির্ব্বিশেষে সেবা করিতে এত ব্যস্ত। কারণ সেবাই যোগের মূল সূত্র।

আর নিম্নলিখিত ভাবের সহিত সকল নিষ্কাম কর্ম্ম করা উচিত—

(১) বাসুদেবম্ সর্ব্বম্ (সবই ভগবান)।

(২) ঈশাভাস্যম ইদম্ সর্ব্বম্ (সর্ব্বভূতে ভগবানই রহিয়াছেন)।

(৩) সর্ব্বভূতস্থমাত্মানম্ (সর্ব্বভূতে সেই এক আত্মাই রহিয়াছেন)।

(৪) যৎ চ কিঞ্চিৎ জগৎ সর্ব্বম্ দৃশ্যতে শ্রূয়তে অপি বা
অন্তর বহিশ্চ তৎ সর্ব্বম্ ব্যাপ্য নারায়ণ স্থিতম্।

জগতে যাহা কিছু রহিয়াছে, যাহা দৃষ্ট হয় বা শ্রুত হয়, ভগবান নারায়ণই তাহার বাহির অন্তর পূর্ণ করিয়া রহিয়াছেন। যদি সেবা করিবার সময় এ কথা মনে থাকে যে, সকল হস্ত পদাদি তাঁহার, তাহা হইলে প্রতি কর্ম্মই একটি ঈশ্বরের পূজায় পরিণত হয়। ভগবানই তাঁহার সেবার এই একটি সুযোগ দান করিয়াছেন। ইহা তাঁহার অনুগ্রহ ও কৃপা লাভ। কাজেই সেবা করিতে পারাই একটি শ্রেষ্ঠ পুরস্কার।

তখন এই সেবা কার্য্য সম্পূর্ণ স্বার্থ শূন্য হইয়া যায়। ইহার জন্য কোন ফলের আশা করা হয় না বা আকাঙ্ক্ষাও থাকে না। কর্ম্মফল মন্দ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বলিয়া প্রতীত হইলেও তাহা যোগীকে কোন প্রকারে বিচলিত করে না। সে তখন ইহাকে পূর্ব্বকর্ম্মের ফল হিসাবে গ্রহণ করে। ইহাই স্বামীজীর সাধকদের শিক্ষার পদ্ধতি। সাধক, মন্দ হইলে বা অকৃতজ্ঞ হইলেও স্বামীজী তাহাতে বিরক্ত হন না। সে যেন তাঁহাকে সেবা করিবার সুযোগ দিয়াছে মনে করিয়াই স্বামীজী সন্তুষ্ট থাকেন। ফল ভাল কি মন্দ ইহার উপর তাঁহার নজর নাই। সেবা কর্ম্মই তাহার সার্থকতা। ফল নিজের সুবিধার বা মনের মত হওয়া বা না হাওয়ায় কিছু আসে যায় না। ইহাই স্বামীজীর প্রকৃত ত্যাগের ও অনাসক্তির গোপন রহস্য।

কর্ম্মযোগের উৎকর্ষ

লোকে যে কেন স্বামীজীর চরণে আশ্রয় গ্রহণ করে তাহা বুঝা যাক্। তারা তাঁহার নিকট যায় না। প্রকৃত প্রস্তাবে স্বামীজীর নিকট কোনরূপ সাহায্য লইবার জন্য অগ্রসর হইলেই তিনি তাঁহার বিশ্বজনীন ভালবাসার দ্বারা তাহাদের নিজের করিয়া লন ও তাহারাও তাঁহার অংশীভূত হইয়া পড়ে। একবার এই সম্বন্ধ স্থাপিত হইলে এই সকল পার্থিব জগতের জীবেরা যারা কেবল জাগতিক সম্পর্কের বিষয়ই অবগত আছে, এই অপার্থিব ভালবাসার আকর্ষণে তাঁহার দিকে ছুটিয়া যায়।

কেন যে বহুদূরে অবস্থিত ব্যক্তিরাও তাঁহার দিকে আকৃষ্ট হয় ও তাঁহার অলৌকিক দর্শন লাভ করে তাহার কারণ বুঝা যাক। তাহাদের যে তাঁহার সাহায্যের প্রয়োজন এবং স্বামীজীও তাহাদের সেবার জন্য ব্যগ্র। তিনিও তাহাদের বিষয় গভীরভাবে চিন্তা করেন। একথা ভুলিলে চলিবে না যে সেবাকর্ম্মে তাঁহার চিত্তের যে ভাবনা (অর্থাৎ সর্ব্বজীবই সেই বিরাটের অংশ ও সকল মনই সেই একই হিরণ্যগর্ভ) তাঁহার নিকট তাই প্রকৃত অনুভব অর্থাৎ তিনি তাহা বস্তুতঃ উপলব্ধি করেন। তাই সুদূর ইউরোপ বা আমেরিকাতেও তাঁহার সেই ভাবের প্রবাহ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সূক্ষ্মদেহ ধারণ করিয়া সেখানকার অনুসন্ধিৎসু সাধকদের সাহায্য করিয়া সেবা করে।

বহু বক্তৃতা বা লোকের উপদেশ শ্রবণে যে কাজ না হইয়াছে শুধু তাঁহার সঙ্গ করিয়াই লোকে অশেষ উপকৃত হইয়াছে। সকলের সেবা করিব ও সকলের দুঃখ দূর করিব এই আগ্রহই মানবকল্যাণের এক সদা-প্রবাহমান প্রার্থনার মত। ইহার দ্বারা স্বামীজী সকলের হৃদয় জয় করিয়াছেন। তাঁহার নিকট হইতে সর্ব্বদা আনন্দ, শান্তি, জীবনীশক্তি ও জ্ঞানের জ্যোতিঃ বিচ্ছুরিত হইতেছে। তিনি সর্ব্বজীবের সহিত একীভূত হইয়া রহিয়াছেন। তাই তাঁহার সান্নিধ্যে লোকে একটা নিরাময়তার প্রবাহ ও শান্তির জ্যোতির তরঙ্গ অনুভব করে। কঠোর সাধনার ফল তাঁহার সান্নিধ্যেই লাভ করে। তাই সকলেই স্বামীজীকে এত ভালবাসে ও ভক্তি করে।

প্রত্যেক সাধকের হৃদয়ে স্বামীজীর স্বয়ং আচরিত কর্ম্মযোগের এইভাব সত্যই অদ্ভুতভাবে কার্য্যকরী হয়। ইহা মনের অহমিকা ও অহঙ্কার ধ্বংস করে। সকল প্রকার অভিমান শূন্য হইয়া সে শীঘ্রই আত্মসাক্ষাৎকার লাভ করে।

সাধক তখন ঈশ্বরের কৃপার একটি আধার হইয়া যায় এবং শেষে এই কৃপা তাহার মধ্য দিয়া জগতের ভিতর প্রবাহিত হইয়া যায়। সে তখন স্বামীজীর মতই জগতের উদ্ধার ও ত্রাণের আধার স্বরূপ এক মুক্ত পুরুষ হইয়া যায়। সে নিজে যশাদি খ্যাতি না চাহিলেও ইহা স্বভাবতই তাহার নিকট আসে। সে যদিও নাম যশ কিছুই চায় না তবে নাম যশের ভয়েও লোকসেবা পরিত্যাগ করিয়া পলাইয়াও যায় না। যদি লোকেরা তাঁহার নাম যশের জন্য দিব্যজীবন যাপন করে তাহা হইলে তিনি তাহাতেও পরাঙ্মুখ হন না। অন্তঃকরণকে অহং অভিমান-মুক্ত রাখিয়া ভগবৎ কৃপায় সে নিজের দৈবীভাব জাগরূক রাখিয়া জীবকে ভগবৎমুখী করার সেবায় রত হয়। সর্ব্বজীবের কল্যাণে ব্যাপৃত থাকে—সর্ব্বভূত হিতে রতাঃ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তৃতীয় পরিচ্ছেদ

ভক্তি যোগ

১। স্বামীজী প্রত্যহ নিয়মিতভাবে জপ, পূজা, লিখিতজপ সংকীর্ত্তন ও ভক্তি-যোগ সাধনার অপর নির্দ্দেশগুলি পালন করেন।

২। স্বামীজী তাঁর পূর্ণযোগের অঙ্গ হিসাবে কর্ম্মের সহিত পূজার সর্ব্বদা সমন্বয় করেন।

৩। স্বামীজী সর্ব্বদা ভগবৎ ইচ্ছাতে পরিপূর্ণ প্রপত্তির সহিত আত্মনিবেদন করেন।

৪। তিনি সর্ব্বজীবের মধ্যেই ভগবানকে দর্শন করেন।

৫। তিনি সকলকেই প্রণাম করেন।

৬। তিনি প্রতিমুহূর্ত্তেই বিরাটের পূজা করেন।

৭। তিনি সৎসঙ্গ ও প্রার্থনার উপর খুব জোর দেন। তাই তিনি ভগবানের সহিত সম্পূর্ণভাবে এক হইয়া গিয়াছেন, তাঁহাতেই তিনি বাস করেন ও সর্ব্বদা বিচরণ করেন।

গুরুদেবের কর্ম্মযোগের কথা—অনেক বলিয়াছি, কারণ তাঁর বাহিক কর্ম্মগুলি তাঁর পরাভক্তি ও বৈদান্তিক একত্বের অনুভূতির অভিব্যক্তি মাত্র। তিনি আমাদের মত কোন উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য বা কোন কিছু পরিত্যাগের জন্য কর্ম্ম করেন না। গীতার কথায়, 'যাহা লাভ করিলে আর কিছু

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

লাভের জন্য আকাঙ্ক্ষা থাকে না এবং যাহাতে স্থিত হইলে কোনরূপ দুঃখেই বিচলিত হয় না ?' তিনি এই অবস্থায় থাকায় তাঁহার কর্ম্ম কোন লাভ বা ক্ষতির উদ্দেশ্যে কৃত নহে। তাহা সত্ত্বেও গুরুদেব নিজের সকল প্রকার কষ্টের দিকে অগ্রাহ্য করিয়া কি কঠোরভাবে দিন দিন পরিশ্রম করেন ও জগতের সেবার জন্য চেষ্টা করেন।

কারণ এই সেবা কর্ম্ম নহে ইহা পূজা—সেই বিরাটের পূজা। ইহাই জ্ঞান বা জীবন্মুক্তির পূজা, ঈশ্বরে পরিপূর্ণ শরণাগতি দ্বারা ভগবানের সহিত একীভূত হওয়া। তাঁহার ভাব ভগবানের ভাব। যতক্ষণ না প্রতিটি জীব অজ্ঞান অন্ধকার হইতে মুক্ত হয় ততদিন তিনি নিশ্চিন্ত নহেন। যতদিন না সর্ব্বজীব ভগবানের সহিত মিলিত হইতেছে, ততদিন তাঁহারও পরিশ্রমের শেষ নাই। বৈকুণ্ঠে ভগবান বহু ভক্ত মহাত্মার সঙ্গসুখে বাস করেন, কিন্তু যখন কোন ভক্ত তাঁহাকে আন্তরিক শ্রদ্ধার সহিত ডাকেন তিনি তখনই তাহার পার্শ্বে ছুটিয়া যান। গুরুদেবকেও দেখিয়াছি, কখন বলেন না যে আজ যথেষ্ট কাজ করিয়াছি, এখন আর থাক্। তাঁহাকেও দেখি, ভগবানেরই মত সর্ব্বদাই সাধক ভক্তদের সেবা ও সাহায্যের কার্য্যে ক্লান্তিহীন। তিনি বলেন যে এখনও এই ভক্ত সাধকদের সেবার জন্য তিনি বহু বর্ষ জীবিত থাকিতে রাজি আছেন ও বহু জন্ম গ্রহণ করিতে রাজি আছেন। তাঁর এই ইচ্ছা আমাদের পক্ষে পরম বর স্বরূপ। ভগবান তাঁহাকে দীর্ঘায়ু করুন ও জন্ম জন্ম যেন আমরা তাঁর চরণ কমলের আশ্রয় লাভ করি।

'নারায়ণ ভাবে জীবসেবা বা সকলকে ভগবৎ ভাবে দেখা' একথাগুলি বলা খুব সোজা কিন্তু কার্য্যে এইভাব রক্ষা করা অতীব কঠিন। এ কথায় তাঁকে ইহার কৌশল সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা করায় তিনি কয়েকটি উপায়ের কথা দয়া করিয়া উপদেশ দিয়াছিলেন। এই নারায়ণ ভাবই তাহার স্বভাব। কাজেই, ইহা উপদেশ দেবার তিনি উপযুক্ত পাত্র।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অন্তরঙ্গ সাধনা

জপ ঃ স্বামীজী সর্ব্বদাই অন্তরের ভাব ও অন্তরের উদ্দেশ্যের উপরই জোর দেন কাজেই তিনি অন্তরঙ্গ সাধনার বা হৃদয়ের সাধনার বিষয়ই অধিক বলেন। তিনি সেবকদের ভালবাসেন ও সেবার প্রশংসা করেন কিন্তু বলেন সব সেবাই পূজা হয় না, তাই সেবা মাত্রই তাঁর মনঃপুত হইবে তাহার কারণ নাই। তৃষ্ণার্ত্তকে জল দান না করিয়া যদি কোন ভক্ত অনবরত মালাজপে ব্যস্ত থাকে তবে তিনি তাকে মিথ্যা ভক্ত বলেন। আবার যে দিন রাত্র কর্ম্মে ব্যস্ত তাহাকে জিজ্ঞাসা করেন যে আজ কতবার তুমি জপ করিয়াছ? কর্ম্মই পূজা কিন্তু তাহার অর্থ—কর্ম্ম কর সঙ্গে সঙ্গে তাহা পূজায় পরিণত কর।

প্রাতে ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে বসিয়া মনস্থির করিয়া ভগবানের সান্নিধ্য অনুভব কর ও জপের দ্বারা যেন এই ভাবটি মনে স্থির হইয়া বসে যাহাতে সারাদিন যখন হাত জীবের সেবায় ব্যস্ত থাকিবে তখন যেন সেই পূজার ভাবটি সর্ব্বদা তোমার সঙ্গে থাকে। স্বামীজী বিছানা ত্যাগের পূর্ব্বেই নিদ্রাভঙ্গের সঙ্গে সঙ্গে জপ আরম্ভ করেন,—সে প্রায় রাত্রি সাড়ে তিনটায় আরম্ভ হয়। কারণ চারিটার মধ্যেই তিনি আসন, প্রাণায়াম ও জপ আরম্ভ করেন।

গুরুদেবের প্রত্যেক শিষ্যই জানেন যে তিনি ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে জপ, ধ্যান করিতে বিশেষ করিয়া বলেন। কারণ নিদ্রার বিশ্রামের পর মন আমাদের সেই সময় সর্ব্বাপেক্ষা স্থির ও শান্ত থাকে। নিদ্রা যাইবার পূর্ব্বেও জপ করিতে করিতে নিদ্রা যাইতে তিনি বলেন। আমাদের অবচেতন মন নিদ্রার পূর্ব্বে যাহা অভ্যাস করা যায় নিদ্রার সময়ও তাহার অনুগমন করে। ইহা কি ভাবে সম্ভব হয়? অভ্যাসের দ্বারা ইহা সম্ভব হয়। যদি আমরা এই অভ্যাসই করি যে, যখনই আমরা জাগ্রত থাকিব তখনই আমরা ভগবানের নাম স্মরণ করিব, তাহা হইলে, অভ্যাস দৃঢ় হইলে আমরা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দেখিব যে সর্ব্বদাই আমাদের মধ্যে নাম স্মরণ চলিতেছে। বিশেষ ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে আমাদের মন ভগবৎ ভাবে পরিপূর্ণ হইয়া থাকে। অভ্যাস এমনই বস্তু এবং নামের এমনই গুণ। সারাদিন সকল কাজের মাঝে নাম জাগিয়া রহিবে ও আমাদের ভাব ঠিক রাখিবে। তবে নিষ্ঠা চাই।

কতবার মালা জপ করিয়াছি তাহার সংখ্যার উপর কিছুই নির্ভর করে না, তবে মনের একগ্রতা ও মনের গভীরতার উপরই সব নির্ভর করে। একবার গুরুদেব বলিয়াছিলেন অতি প্রত্যুষে তিনি কয়েকবার অনেকগুলি মন্ত্র জপ করেন। তিনি বলিলেন, শাস্ত্রী মশাই তাঁহাকে বলিয়াছেন যে তিনি নিশ্চয়ই শ্রীবিদ্যার উপাসনা করিয়াছেন, তাহা না হইলে তিনি কখনই জীবনে এত উন্নতি লাভ করিতে পারিতেন না। "হ্যাঁ আমি সত্যই শ্রীবিদ্যার উপাসক, কারণ প্রত্যহ আমি একবার বা দুইবার প্রত্যুষে ঐ মন্ত্র জপ করি এবং দিনে যখনই কোন স্ত্রীলোককে দেখি তখনই মনে মনে তাঁহার চরণে প্রণিপাত করি ও ভাবি তুমিই ত্রিপুরাসুন্দরীর প্রতীক্। ইহাই আমার শ্রীবিদ্যার উপাসনা। গঙ্গার তীরে দাঁড়াইয়া তিনি প্রত্যহ কয়েকটি মন্ত্র পাঠ করেন। তিনি বলেন ইহাতে অতি শীঘ্র মন্ত্রের সিদ্ধি লাভ হয়। আশ্রমের প্রত্যেক কর্ম্মব্যস্ত লোকটীকেও তিনি উপদেশ দেন, দিনের মধ্যে যদি তোমার মালা জপের অবসর না মিলে তবে অন্ততঃ স্নানের সময় গঙ্গার জলে দাঁড়াইয়া অল্পকালের জন্যও, অন্ততঃ তিনবার, তোমার ইষ্ট মন্ত্র জপ করিবে। ইহা তিন লক্ষ জপের সমান।"

লিখিত জপ

স্বামীজী মন্ত্র লিখনের খুবই প্রশংসা করেন। তিনি বলেন ইহাতে সাধক অতি শীঘ্র মন একাগ্র করিতে পারে। তিনি বলিতেন, যেখানেই যাও না কেন সর্ব্বদা মন্ত্র লিখিবার খাতা, জপমালা ও গীতা সঙ্গে রাখিবে। যখনই একটুকু অবসর পাইবে তখনই আকাশকুসুম রচনা না করিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বা মনকে বৃথা বসাইয়া না রাখিয়া তোমার খাতায় মন্ত্র লিখিবে বা মালা জপ করিবে অথবা গীতার দুই চার শ্লোক পাঠ করিবে। ইহা দ্বারা মনকে সর্ব্বতোভাবে সংযত করা যায়।

ইহা ছাড়াও তিনি লিখিত জপকে আমাদের দৈনন্দিন জীবনে কার্য্যকরী করিবার উপায়ও বলিয়াছেন। সেগুলি তিনি নিজ জীবনে ব্যবহার করিয়াছেন। প্রথমতঃ, প্রত্যেক পত্রের প্রথমে 'ওঁ নমঃ নারায়ণায়' প্রভৃতি লিখিয়া পত্র আরম্ভ করিবে। ইহাতে পত্র লেখক ও পত্র গ্রাহক দুই জনেরই উপকার। দ্বিতীয়তঃ, যখনই কিছু লিখিতে আরম্ভ করিবে, প্রথমেই দুই লাইন মন্ত্র লিখিয়া লইবে। যথা—ওঁ ওঁ ওঁ

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আকাঙ্ক্ষা ভগবানের চরণে পরিপূর্ণভাবে নিবেদন করিয়া দিয়াছিলেন। মুমুক্ষুত্বের তীব্র অনলে, ভগবৎ প্রাপ্তির প্রবল অনুরাগে তাঁহার সকল পার্থিব ইচ্ছার আহুতি দিয়াছিলেন। আর এই আহুতির ফলে তিনি নিজেই ভগবানের চিহ্নিত অংশরূপে ফিরিয়া আসিলেন। ইহাকেই প্রকৃত ঈশ্বরানুভূতি বলে। ইহার পর হইতেই তাঁহার নিকট ঈশ্বর অতীব ও একমাত্র বাস্তব সত্যরূপে প্রতিভাত হইল। ভগবৎ ইচ্ছাই তাঁহার ইচ্ছায় পরিণত হইয়া গেল। তাঁহার জীবন তখন ভগবৎ লীলার অংশরূপে পরিস্ফুট হইতে লাগিল।

এই অদ্ভুত শরণাগতির ফলে তাঁহার পূর্ব্বের সকল প্রকার ইচ্ছা ও বাসনা কোথায় হাওয়ায় মিশাইয়া গেল। ভগবৎ ইচ্ছা যখন তাঁহার চিকিৎসা বিষয়ক জ্ঞানকে কর্ম্মে নিযুক্ত করিল তখন তাহাতেও তাঁর কিছু বিরাগ নাই। তাঁহার মধ্য দিয়া ভগবানেরই শক্তি কত জীবের রোগ মুক্তি ও দুঃখ শান্তির উপায় স্বরূপ হইল। আবার যখন ভগবৎ ইচ্ছা তাঁহার পূর্ব্বের আশ্রম না করিবার ইচ্ছার বিরুদ্ধে প্রকাশিত হইয়া তাঁহাকে দিয়া আশ্রম স্থাপনা করাইল, তিনি তাহাতেও কোনরূপ বিদ্রোহাচরণ করিলেন না। এই কষ্টিপাথরের পরীক্ষায় অনেক মহাত্মাই অপারগ হইয়াছেন। তাঁরা তাঁহাদের নিজ সংকল্পিত ব্যবস্থার কোন পরিবর্ত্তন করিতে অনিচ্ছুক। তিনিই একদিন বলিলেন, ইহার পূর্ব্বে সৎসঙ্গে কেবল শাস্ত্র পাঠ ও কীর্ত্তন হইত, এখন সেখানে সঙ্গীতের আবির্ভাব হইয়াছে। কেহই তাহা বন্ধ করিতে সক্ষম নয়। কারণ তাহাই ভগবৎ ইচ্ছা। পূর্ব্বে আশ্রমে, হারমোনিয়ম কখন বাজান হইত না। ভগবানের ইচ্ছায় বহু সঙ্গীতজ্ঞ ও বাদ্যকার আশ্রমে আসিয়া উপস্থিত হইল ও কেহ কেহ এখানে চিরকালের জন্য রহিয়া গেল। স্বামীজীও ভগবানের ইচ্ছা বুঝিয়া নিজেকে তাহার সঙ্গে এক করিয়া দিলেন ও সঙ্গীতের পৃষ্ঠপোষকতা করিতে লাগিলেন।

কে কোথায় শুনিয়াছে যে একটি সংঘ কোন বাঁধা নিয়ম বা শাসন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রীতি ছাড়াও চলিয়াছে? কিন্তু সত্য বলিতে কি স্বামীজীর শিবানন্দ-মিশন বা দিব্য-জীবন সংঘ কোন লিখিত বাঁধা নিয়মে গড়িয়াও উঠে নাই বা চালিতও হয় না। অথচ ভগবৎ অনুগ্রহে ইহার গতি অপ্রতিহত ও সুষ্ঠু ভাবেই চলিয়াছে। কারণ ইহা যে সেই ভগবৎ ইচ্ছার দ্বারাই চালিত হইতেছে।

অনেকেই হয়ত বলিবেন যে বাঁধা বাঁধি নিয়ম কানুন না থাকিলে সকল সমিতিই অচিরে সমাধি প্রাপ্ত হইয়া যাইবে, কিন্তু তাঁহাদের পক্ষে স্বামীজীর নিকট অনেক কিছু শিখিবার আছে। স্বামীজী ইহা ভালভাবেই দেখাইয়াছেন ও প্রমাণ করিয়াছেন যে, যে কাজ ভগবৎ ইচ্ছা ও প্রেরণার দ্বারা গঠিত ও সাধিত হয় তাহার আর কোন মার নাই, আর অহংকারে নিজের ইচ্ছায় যে কাজ করা হয় তাহা বেশী দিন স্থায়ী হয় না। কে অস্বীকার করিবে যে ভগবৎ ইচ্ছা মানুষের শক্তির হইতে বহু বহু গুণ শক্তিশালী?

আত্মোৎসর্গ করার চেয়ে সেই ভাবে জীবন গঠন করা অধিক শক্ত। ইহা চিরদিন জাগরুক্ রাখিতে না পারিলে তাহার কোন মূল্যই নাই। আগুন যেমন নিবিয়া গেল ও তাহা ছাই চাপা পড়িয়া গেল সেইরূপ অহংকারের ছাই আমাদের মনের উপর নিজ প্রভাব বিস্তার করিয়া এই উৎসর্গের অগ্নিকে চাপা দিয়া নিবাইয়া দেয়। স্বামীজী তাই সর্ব্বদাই নিম্নলিখিত শরণাগতির মন্ত্র মনন ও চিন্তন করিতে বলেন।

শ্রীহরি শরণং মম।
শ্রীকৃষ্ণ শরণং মম্।
শ্রীরাম শরণং মাম।
দুর্গা দেবী শরণমহম্ প্রপদ্যে।
শ্রীমন্ নারায়ণ শরণমহং প্রপদ্যে।

এবং গীতার শ্লোক :

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সর্ব্ব ধর্ম্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ।
অহং ত্বাং সর্ব্বপাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ।

বহিরঙ্গ সাধনা

ঈশ্বরের সর্ব্বত্র উপস্থিতির সম্বন্ধে অভ্যাস।

স্বামীজী বিভূতি যোগের অভ্যাস করিতে বলেন। গীতায় দশম অধ্যায় শ্রীভগবান তাঁহার বহু বিভূতির কথা বলিয়াছেন। স্বামীজী, তাহার সহিত ভগবানের আর আর অনেক বিভূতির কথা বলিয়াছেন এবং কি ভাবে এই যোগের সাধনা করিতে হইবে, তাহাও বলিয়াছেন। সব জিনিসই ভগবানের প্রকাশ, এমন কি যেসব জিনিস আমাদের ইন্দ্রিয় দ্বারা গ্রহণ করি তাহারাও ভগবানের বিভূতি। তাই তাঁহার নিকট এই সকল ইন্দ্রিয় দ্বারা উপভোগ্য বস্তুও অপর এক দিব্যভাবে প্রকাশ পায়। সুন্দর খাদ্য, রসনা তৃপ্তির কথা মনে না করাইয়া তাঁহাকে সকল খাদ্যের দাতা ভগবানের কথা মনে করাইয়া দেয়। সুললিত সঙ্গীত কর্ণেন্দ্রিয় প্রীতির কথা মনে না করাইয়া ভগবানের সঙ্গীতের কথা মনে করাইয়া তাঁহাকে সহজ অবস্থায় রক্ষা করে। অরণ্যের গভীর নিরবতা ভয়ের উদ্রেক না করিয়া ভগবানের বিভূতির কথাই মনে করাইয়া দেয়। এইরূপ প্রত্যেকটি জিনিসে তিনি তাঁর প্রেমিক ভগবানের রূপ দেখিয়া সহজ সমাধির অবস্থায় অবস্থান করেন।

ইহা শুনিতে যত সোজা সত্য সত্যই অভ্যাস করা তত সহজ নয়। মন রাগ দ্বেষাত্মক, ইন্দ্রিয়গুলি চিরকাল বিষয়কে তাহাদের ভোগ্য বলিয়া মনে করিয়া আসিতেছে। মন বিষয়কে আসক্ত বা বিরক্ত ভাবে দেখিবেই, ইন্দ্রিয়গুলি সুবিধা পাইলেই উচ্ছৃঙ্খল হইয়া উঠিবে। ইহারা সর্ব্বত্র ভগবানের উপস্থিতির অভ্যাসের সাধনার মধ্যে কোন স্থান পায় না। ইহার প্রধান অঙ্গ সর্ব্বজীবে অখণ্ডিত অব্যাহত ভালবাসা। কারণ ভগবানই ত সর্ব্বত্র বাস করেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধকদের ইহা সাধনা করিতে হইলে স্বামীজী বলেন, প্রথমে ভগবানের বিভূতিগুলির দিকে বেশী দৃষ্টিপাত করিতে হইবে। ঐ নীল অনন্ত আকাশের দিকে তাকাইয়া দেখ। ইহা কি ভগবানের কথা মনে করিয়া দেয় না? ঐ তেজোময় সূর্য্যের দিকে তাকাইয়া দেখ। ইহা কি তোমার স্বয়ং-জ্যোতি আত্মার কথা মনে করাইয়া দেয় না। ঐ কলকলনাদিনী গঙ্গার দিকে তাকাইলে কি ভগবানের কথা মনে পড়ে না? মন হইতে মন্দের ভাবনা একেবারে মুছিয়া ফেল। যখন কাহাকেও দেখিয়া তোমার মন তাহাকে মন্দলোক বলিয়া ধারণা করিবে, তখন মনে মনে এই জপ করিবে "দূতম্ ছলয়তামস্মি।" —গীতায় ভগবানের বাক্য এবং তাহার মধ্যেও ভগবানের বিভূতির প্রকাশ দেখিলে ঘৃণা চলিয়া যাইবে। দস্যুর প্রতি দ্বেষ বা ভয় তোমার থাকিবে না কারণ ভগবানই ত দস্যুপতি—তস্করানাম পতয়ে নমঃ। কালে সর্ব্বভূতে ঈশ্বর দর্শনভাব তোমার অতীব দৃঢ় হইয়া যাইবে।

এ বিষয়ে সাহায্য ও দৃঢ় করিবার জন্য স্বামীজী সাধকদের কয়েকটি ভাল মন্ত্র বা শ্লোক বা ধ্বনি বাছিয়া লইয়া উপযুক্ত স্থানে সেগুলি পাঠ করিতে বলেন। যথা—যখন আকাশ দর্শন করিবে তখনই পাঠ করিবে; আকাশবৎ সর্ব্বগত নিত্য; (অর্থাৎ ব্রহ্ম আকাশের মত সর্ব্বব্যাপক ও অনন্ত)। সূর্য্য দর্শন করিলে:

পূষান্নেকর্ষে যম সূর্য্য প্রজাপত্য ব্যূরশ্মিন্ সমূহ
তেজো জ্যোতি রূপম্ কল্যাণতামাম তৎ তে পশ্যামি
যশোবাসৌ পুরুষম সোহাস্মি।

হে সূর্য্য, আমাদের পোষণকারী, আকাশের একমাত্র যাত্রী, সকলের নিয়ামক, হে সূর্য্য প্রজাপতি তনয়, রশ্মিগুলি সংহরণ কর, তোমার প্রজ্জলিত দীপ্তিগুলি গুটাইয়া লও। আমি তোমার জ্যোতির্ময় মূর্ত্তি দর্শন করিতেছি। আমিই সেই তোমার অন্তস্থ পুরুষ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আবার কোন আলোক বা বর্ত্তিকা বা অগ্নি দেখিয়া—

জ্যোতিষ্যাম্ অপি তৎ জ্যোতিঃ তমসঃ পরমুচ্যতে
জ্ঞানম্ জ্ঞেয়ম্ জ্ঞানগম্যম্ হৃদিঃ সর্ব্বস্যধিষ্ঠিতম্।

যাহা, সকল আলোকেরও আলোক অন্ধকারের পারে অবস্থিত ; জ্ঞান, জ্ঞেয়, জ্ঞানের গম্যস্থল, সকলের হৃদয়ের মধ্যে উপবিষ্ট।

নমস্কার যোগ

পূর্ব্বের যোগ-অভ্যাসের সহিত নমস্কার যোগের অভ্যাস করিতে স্বামীজী তাঁর সাধকদের বিশেষ করিয়া বলেন। পূর্ব্বে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ ইহা উদ্ধবকে শিক্ষা দিয়াছিলেন, কিন্তু বর্ত্তমানকালে লোকেরা বিশেষতঃ সন্ন্যাসীরা ইহার বিষয় একেবারে ভুলিয়া গিয়াছে। ইহা শুনিয়াছি যে যখন স্বামীজী সত্যসেবাশ্রম দাতব্য ঔষধালয়ে কাজ করিতেন তখন যে কোন রোগী, সাধারণ লোকই হউক বা সাধুই হউক ঔষধ লইতে আসিলে, তাহাকে ঔষধ, গরীব হইলে পথ্যের জন্য অর্থ দিতেনই এবং সেই সঙ্গে সে পাইত স্বামিজীর কৃতজ্ঞতা ও সাষ্টাঙ্গ নমস্কার। সবাইকেই তিনি সাষ্টাঙ্গে নমস্কার করিয়া ঋষিকেশের সন্ন্যাসীদের এমন কি পরমহংস সন্ন্যাসীদেরও মনে নমস্কারের প্রভূত উপকারিতার কথা মনে করাইয়া দিতেন। সাধন মার্গে, ধনের অহঙ্কার বা উচ্চ বংশের অহঙ্কার বা শিক্ষা প্রভৃতির অহঙ্কার অপেক্ষা, সাধনের অহঙ্কার, বেদান্তের অহঙ্কার, বৈরাগ্যের অহঙ্কার বা ত্যাগের অহঙ্কার আরও শক্তিশালী ও তাহা ত্যাগ করা বড়ই কঠিন। প্রকৃত ভাবের সহিত নমস্কারের দ্বারা এই সকল সূক্ষ্ম অহঙ্কারগুলি দূর করা সম্ভব।

তাঁর শিষ্যদের মধ্যে তিনি সর্ব্বদা নম্রতা ও বিনয় সম্বন্ধে বিশেষ করিয়া শিক্ষাদান করেন। পরমানন্দজী বলিতেন, যে প্রথম জীবনে স্বর্গাশ্রমে অবস্থানকালে তিনি স্বামীজীর নিকট নমস্কার সম্বন্ধে শিক্ষাপ্রাপ্ত হইয়াছিলেন ; কেবল হাত তুলিয়া লৌকিকতার নমস্কার নয়, সম্পূর্ণ সাষ্টাঙ্গ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নমস্কার। স্বামীজী নিজে পরমানন্দজীকে এইভাবে নমস্কার করিয়া দেখাইতেন।

যাহারা আশ্রমে আসেন, এবং তাঁহার নিখিল ভারত যাত্রার সময় সকলেই লক্ষ্য করিয়াছেন যে স্বামীজীই সবার আগেই সকলের পায়ে হাত দিয়া প্রণাম করেন। লোকে প্রথমে নমস্কার করিতে লজ্জা বোধ করে কিন্তু স্বামীজিকে নিয়ত নত হইতে দেখিয়া তাহাদের মনেও নিজকে নত করিবার প্রবৃত্তি স্বতঃই জাগিয়া উঠে। এইরূপে স্বামীজীর নমস্কার সাধনা-ক্রমে অপরের মনে সংক্রামিত হইয়া সকলকেই সত্যকার বিনয় ও নম্রতার শিক্ষা দেয়।

স্বামীজী নমস্কারের সহিত বলেন 'ওঁ নমঃ নারায়ণায়'। ইহার উদ্দেশ্য যেন তিনি কোন জাগতিক জীবের অনুগ্রহ ভিক্ষার জন্য এই নমস্কার করিতেছেন না, তবে সর্ব্বজীবের ভিতর সেই ভগবানকে প্রত্যক্ষ করিয়া তাঁহার সম্মুখেই নিজেকে প্রণত করিতেছেন। কাজেই সামনের লোক সাধু মহাত্মাই হউক, বা সৎগৃহস্থই হউক বা চোরই হউক বা অস্পৃশ্য অচ্ছুৎই হউক সকলেই তাঁহার নিকট প্রণম্য। ছোট ছেলেকেও তিনি সমান ভাবেই নমস্কার করেন। কারণ নশ্বর দেহেরই শৈশব, বার্দ্ধক্য হয়, ভিতরের অনন্ত ভগবানের তাহা হয় না।

এ নমস্কার শুধু বাহিরের নমস্কার নহে, ইহা তাঁহার সর্ব্বত্র ভগবৎ দর্শনের ভাব হইতে, অন্তর হইতে আপনিই হয়। ইহা সত্যকার শ্রদ্ধা হইতে আসে। তাই তাঁর ভাষাও কখন রূঢ় বা গ্রাম্যতাদুষ্ট হয় না। তিনি সকলকেই "আপ" বা 'নীনগাল' বলিয়া আহ্বান করেন। তাঁর শিষ্যদেরও তিনি এত শ্রদ্ধা ও বিনয়ের সহিত আহ্বান করেন যে মনে হয়, তিনি এক একটী সচল ভগবানের মূর্ত্তির সহিত কথা কহিতেছেন।

শুনিয়াছি, শিষ্যের শিক্ষার জন্য কোন কোন গুরু অনেক কঠোর পরীক্ষার ব্যবস্থা করেন ও কটুবাক্যাদিও বলেন। কিন্তু স্বামীজী ঠিক তার বিপরীত।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিজেই সকল কঠোরতা সহ্য করিয়া শিষ্যদের যাহাতে কষ্ট না হয় তাহার দিকে সর্ব্বদা দৃষ্টিপাত করেন। যাহাতে তাহারা সাধনার সুবিধা পায় সেদিকে সর্ব্বদা দেখেন ও সাহায্য করেন।

তিনি নিজের জীবনের দ্বারা, নিজের কার্য্যাবলীর দ্বারা তাহাদিগকে এমনি সৎশিক্ষা দেন যেন তাহারা তাহা কখন ভুলিতে না পারে। শত ভৎর্সনার অপেক্ষা ইহা অধিক ফলপ্রদ। প্রতিদিন চক্ষুর সম্মুখে তাঁহার ত্যাগের, বিনয়ের, কঠোরতার, নৈতিক ও আধ্যাত্মিক উৎকর্ষতার আদর্শ, আপনিই শিষ্যদের শিক্ষার কার্য্য সম্পাদন করে।

পূজা

স্বামীজী তাঁর সমবায় যোগে কোন রকম পূজাকেই বাদ দেন না। অন্তরের পরাপূজা বা মানসিক পূজা বা বাহিরের ষোড়শোপচারে বিগ্রহের পূজা কিছুই তিনি ত্যাগ করেন না। এই বিশ্বজগৎই ভগবানে অভিব্যক্তি এবং তিনি প্রতিমুহূর্ত্তই সেই অনুভূতিতেই বাস করিতেছেন। প্রত্যুষে উদীয়মান সূর্য্যকে আহ্বান করিয়া তিনি তাঁর মানসিক সূর্য্যপূজা সমাপন করেন। আবার গঙ্গার তীরে বসিয়া গঙ্গার তরঙ্গের দিকে তাকাইয়া মনে মনে গঙ্গাপূজা করেন। আবার স্নানের সময় পুষ্পাদি দিয়া বাহ্যিক পূজাও করেন। বিশেষ বিশেষ তিথিতে তিনি বিশেষ বিশেষ দেবতার উদ্দেশ্যে নৈবেদ্যাদি সহ ও মন্ত্রাদি পাঠ করিয়া সেই সকল দেবতার পূজাও করিবেন। প্রত্যহ আহারের পূর্ব্বে তিনি তাঁর কুঠিরের বিগ্রহের সম্মুখে ভোগ নিবেদন করেন। কেবল এই সময় দেখিয়াছি, তিনি একটু নির্জ্জনে থাকেন। তাঁর পূজা, দৈহিক কি মানসিক, সবই অন্তরের সহিত করেন বলিয়া তাহার একটা আলাদা ভাব আসে। তিনি যেন সত্য সত্যই ভগবানের দর্শন প্রাপ্ত হইয়া তাঁহার পূজা করিতেছেন। কোন অন্তরঙ্গের সহিত সাক্ষাতে লোকের মুখে যেমন একটা আনন্দের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ভাব ফুটিয়া উঠে তাঁহার পূজার সময়ও সেইরূপ হয়। তিনি যখন সাষ্টাঙ্গে প্রণাম করেন, মনে হয় যেন তিনি সম্পূর্ণ নিজেকে নিবেদন করিতেছেন। তার পূজার সময় মনে হয় যেন প্রতীক্ ও বাস্তবের মধ্যে কোন পার্থক্য নাই। ইহা যেন ষোলআনা সত্য।

বিরাটপূজা

পূজা কেবল পূজার ঘরের গণ্ডির মধ্যেই সম্পূর্ণ আবদ্ধ করিয়া রাখিতে স্বামীজী দেন না। পূজার ঘরে ত শিক্ষার আরম্ভ; তিনি শিক্ষাদেন যে সারা বিশ্বই ভগবানের মন্দির এবং সর্ব্বজীবই সেই নারায়ণ স্বয়ং—বাসুদেবম্ সর্ব্বম্ ইতি।

স্বামীজী এই বিরাটের পূজা বহু প্রকারে করেন। আমরা পূর্ব্বেই দেখিয়াছি নারায়ণভাবে রোগীর সেবা দ্বারা ভগবানের পূজা হয়।

গুরুপূর্ণিমার দিন ও আশ্রমের অন্যান্য পর্ব্ব দিনে তিনি সর্ব্বদা বহুফুল আনাইয়া রাখেন এবং যখনই তাঁর ভক্তরা তাঁহার নিকট উপস্থিত হন তখনই তিনি তাহাদের এই পুষ্প দ্বারা অতি আন্তরিক অথচ সহজভাবে সকলকে প্রথমেই পূজা করিবেন।

যেদিন কোন ভক্ত তাঁহার পাদপূজা করেন তাহার পরেই তিনি সকলের নিকট যাইয়া ফুল দ্বারা তাহাদের সকলের পূজা করিবেন। সে সময় তাঁহার মুখের ভাবে এত আন্তরিকতা ফুটিয়া উঠে যে দেখিলেই মনে হইবে যেন তিনি প্রত্যেকের মধ্যেই ভগবানকে দর্শন করিতেছেন। তিনি মনে করেন তাহা না হইলে এই বাহিরের পূজায় বিশেষ কিছুই ফল হয় না।

একবারের শিবরাত্রি পূজার কথা আমার মনে আছে। চারি প্রহরের পূজার শেষে যখন সকলে শিবের লিঙ্গের মস্তকে বিল্বপত্র দিতে গেলেন। তাহাদের চক্ষে ভক্তি অপেক্ষা নিদ্রার ভাগই অধিক ছিল। সকলের শেষে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্বামীজী বিল্বপত্র লইয়া গেলেন। প্রথমেই নন্দীর পায়ে কিছু বিল্বপত্র দিয়া যেন তাঁর অনুমতি লইলেন। তারপর যখন শিবলিঙ্গের সম্মুখে উপস্থিত হইলেন তখন তাঁহার মুখ ও চোখের ভাষা অবর্ণনীয়। যেন বহুদিনের পর পুরাতন বন্ধুর সহিত মিলন হইল তন্ময় চক্ষে খানিক থাকিয়া আস্তে আস্তে মস্তকে পত্র প্রদান করিলেন। মন্ত্র উচ্চারণের ঘটা নাই, পূজার আড়ম্বর নাই। আবার পর মুহূর্ত্তে পিছন ফিরিয়া সমবেত সকলের উপর বিল্বপত্র বর্ষণ করিলেন। তখনও তার চোখে সেই ভাব, যেন তিনি সর্ব্বত্রই সেই শিবকেই দেখিলেন—সেই বিরাট স্বরূপ। এই পূজার বৈশিষ্ট্য এই যে ইহা যেন স্বাভাবিক ভাবেই সম্পাদন হইয়া যায় কোন আড়ম্বর নাই, নচেৎ সব ভাবই নষ্ট হইয়া যায়।

তিনি আশ্রমে বিশেষ বিশেষ দিনে কন্যাপূজা, অচ্যুতনারায়ণ পূজা প্রভৃতির প্রবর্ত্তন করিয়াছেন।

সংকীর্ত্তন

সংকীর্ত্তন ও শিবানন্দ যেন একার্থ বাচক শব্দ। তাঁর মধ্যে যেন সংকীর্ত্তন পুনর্জীবন লাভ করিয়াছে। তাঁর ভিতর যেমন সকল যোগের সমন্বয় হইয়াছে তেমনি বহু সাধু মহাত্মাদেরও সমন্বয় হইয়াছে।

শ্রীশ্রীগৌরাঙ্গ মহাপ্রভুর মত তিনি ভারতের বহু স্থানেই নামের কীর্ত্তন ও নর্ত্তনে মুখরিত করিয়াছেন। তাঁর কীর্ত্তনে বহু জীবেরই অন্তরে পরিবর্ত্তন আনয়ন করিয়াছে। বহু অবিশ্বাসীকে ভক্ত করিয়াছে। শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর মতই তার শাস্ত্রে গভীর অধিকার ও বেদান্তের উপর প্রতিষ্ঠা থাকায় তাঁর ভক্তিসংকীর্ত্তন জ্ঞানমূলক পরাভক্তি। তিনি মীরার মতন ভক্তিও অনুরাগের ও কবীদের মত বৈরাগ্যের বহু সঙ্গীত রচনা করিয়াছেন ও সংকীর্ত্তন করিয়াছেন। তাঁর এই সকল ভক্তি ও জ্ঞানের উদ্দীপনাময়ী সঙ্গীত ইংরাজী ভাষায় লিখিত হওয়ায় পৃথিবীর বহু দেশদেশান্তরে প্রচারিত হইয়াছে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্বামীজীর উপদেশের সার নিয়ের সুন্দর ভজনে তিনি সংক্ষেপে দিয়াছেন। ইহার সুরও খুব সহজ এবং মধুর, যথা—

"শুনাজা, শুনাজা, শুনাজা কৃষ্ণা, তু গীতাওয়ালা জ্ঞান শুনাজা কৃষ্ণা,
"Serve, Love, Give. Purify, Meditate, Realise,
Be good, do good, be kind, be compassionate.
Enquire "Who am I?" Know the self and be free."

"হরে রাম হরে রাম রাম রাম হরে হরে। হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে।" এইটাই স্বামীজীর বড় প্রিয় কীর্ত্তন। ইহা কলিযুগের মহামন্ত্র এবং স্বামীজী ইহা সকলের হৃদয়ে প্রতিষ্ঠিত করিতে কোন চেষ্টারই ত্রুটি করেন না।

তিনি এই মহামন্ত্র-কীর্ত্তনের এত ভক্ত যে আনন্দকুটীরে এই মহামন্ত্রের অখণ্ড কীর্ত্তনের ব্যবস্থা করিয়াছেন। ১৯৪৩ সালের ৩রা ডিসেম্বর তারিখ হইতে আজ অবধি দিবারাত্র এই অখণ্ড কীর্ত্তন গীত হইয়া সাধকদের ও সর্ব্বলোকের আধ্যাত্মিক উন্নতির এবং তীব্র প্রবাহ জগতে বহাইয়া দিয়াছে।

যেখানে কোন ধর্ম্মের সভা সমিতির কার্য্য হইয়াছে তিনি সেইখানেই এই অখণ্ড কীর্ত্তনের ব্যবস্থা করিতে উপদেশ করিয়াছেন ও তাহাতে তাহাদের সর্ব্বাঙ্গীন সফলতার কথাও প্রকাশ করিয়াছেন।

তাঁর কীর্ত্তনের আর একটী বিশেষত্ব এই যে, তাহার সকল কীর্ত্তনের মধ্যেই অদ্বৈত ভাবটী পরিস্ফুট। সকলেরই মূল—সেই এক অদ্বিতীয় ভগবান ও আর সবই তাঁর ভক্তদের নিজ নিজ ভাবের অভিব্যক্তির বিভিন্নরূপ প্রকাশ মাত্র। এই মহামন্ত্র আশ্রমে নিত্য গীত হয়; তাহা ব্যতীত বিশেষ সময়ে বিশেষ বিশেষ দেবদেবীর কীর্ত্তন ও গান করা হয়। যেমন রবিবার সূর্য্যের, সোমবার ভগবান শিবের, দেবী ও সুব্রহ্মণ্যের মঙ্গলবার, গুরুর বৃহস্পতিবার, দেবীর শুক্রবার, হনুমানের শনিবার, অন্য অন্য পুণ্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তিথিতে সেইসব দেবদেবীর কীর্ত্তন করা হয়। যথা রামনবমীতে—শ্রীরামের, জন্মাষ্টমীতে শ্রীকৃষ্ণের ইত্যাদি।

তাঁর সর্ব্বধর্ম্মের উপর সমান ভালবাসা, তাহা 'যিশু, আল্লা' কীর্ত্তনে বেশ বোঝা যায়। সকল ধর্ম্ম ও সম্প্রদায়ের লোকের জন্যই তাঁহার দ্বার উন্মুক্ত ও তাহাদের ধর্ম্মের সম্বন্ধেও কীর্ত্তন করেন।

তিনি তাঁর নিজ উদাহরণের দ্বারা ভক্তদের এই শিক্ষাই দেন যে কীর্ত্তন ভগবানের উদ্দেশ্যে, লোক দেখাইবার উদ্দেশ্যে নহে। তাই তাঁর কীর্ত্তনের সঙ্গে অধিক প্রকার বাদ্য যন্ত্র ইত্যাদি থাকে না। আবার তিনি উৎকট কীর্ত্তনেরও পক্ষপাতী নহেন। কীর্ত্তনীয়ারা স্নায়বীয় অবসাদগ্রস্ত হইয়া পড়িলে লোকে তাহাকে সমাধি বলিয়া ব্যাখ্যা করিবে। তিনি বলেন, কীর্ত্তন সুমধুর সুরে তান লয়ের সহিত গায়কের সাধ্যের মধ্যে সম্ভবরূপে গীত হইবে, তবে সর্ব্বদা এই ভাবটি রাখিতে হইবে যে ভগবান তোমার হৃদয়ে উপবিষ্ট রহিয়াছেন ও তোমার কীর্ত্তন শুনিতেছেন। ইহাতেই ভাব সমাধি হইবে। ভক্তের গান ভগবানের তরে।

সৎসঙ্গ

স্বর্গাশ্রমে থাকাকালীন স্বামীজী ইহা ঠিক বুঝিয়াছিলেন যে সাধকের প্রাণে ভাবের ধারা সদা জাগরুক রাখিতে সৎসঙ্গই প্রধান সহায়। হঠাৎ কোন বিষয়ের উৎকট সাধনার তিনি কখনই পক্ষপাতী নন। তিনি অনেককে এ বিষয় সাবধান করিয়া বলিয়াছেন যে এই অতি কঠোরতা হয়ত তাহার পতনের কারণ হইতে পারে। সাধকের প্রধান শত্রু হইতেছে আলস্য। সংসারাসক্তি অপেক্ষাও ইহা অধিক ক্ষতিকর। কারণ সংসারাসক্ত জীবের পরিবর্ত্তন সাধন করা যায়, কিন্তু যে অলস তোমার কথা শুনিতেও তাহার আলস্য আসিয়া যায়। সঙ্গে সঙ্গে সে ভাবিতেছে যে সে আন্তরিক শান্তি উপভোগ করিতেছে। স্বামীজী এই প্রকার তামসিক ব্যক্তি অনেক দেখিয়াছেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাই সে সব সাধক যদি বলে যে সে উত্তরকাশীর নির্জ্জনতায় তপস্যা করিতে ইচ্ছুক, তবে তিনি তাহাদের প্রকৃত পথ দেখাইয়া ভ্রম অপনোদন করেন। তাদের তিনি 'আনন্দ কুটিরে' থাকিতে বলেন, আবশ্যক হইলে নিকটেই বন, সেখানে যথেষ্ট নির্জ্জনতা পাইবে। আবার আবশ্যক হইলে স্বামীজী নিজেই কাহাকেও অর্থ সাহায্য করিয়া ফুলচটি বা বশিষ্ঠগুহা প্রভৃতি অতি নির্জ্জন স্থানেও সাধনা করিবার জন্য পাঠাইয়া দেন। কিন্তু যাহারা ইহাতেও সন্তুষ্ট নহে তাহাদের তিনি বলেন, ইহা কর্ম্মবিমুখতার চিহ্ন। প্রকৃত সাধকের সেবা ও ভক্তির জীবন যাপন করা উচিত। সেবা ও নির্জ্জনতার একটি সামঞ্জস্য করিয়া সাধনা ও সেবা কার্য্যে নিযুক্ত থাকা উচিত। এ বিষয় আধ্যাত্মিক উৎকর্ষতা লাভে বিপুল সহায় সৎসঙ্গ।

আশ্রমের সৎসঙ্গে তিনি নিয়মিতভাবে উপস্থিত থাকেন। আর আমাদের খুব ভাগ্যের বিষয় যে, তাঁহার মত ব্রহ্মবিৎ পুরুষের, যিনি নিজেই "সৎ সরূপ" তাঁহার সঙ্গের সৌভাগ্য লাভ হয়। আশ্রমবাসী সাধকদের ও দিব্যজীবন সংঘের বিভিন্ন কেন্দ্রের কার্য্যকারী সভ্য ও তাঁহার শিষ্যদের তিনি সর্ব্বদা উপদেশ দেন যে তোমরা সকলে মিলিতভাবে উপাসনা করিবে, ধ্যান করিবে ও কীর্ত্তন করিবে। কেহ নিজ-সাধনারত থাকার অজুহাতে সৎসঙ্গে আসিতে না পারিলে তিনি হাস্য করিয়া বলেন, 'কেমন সমাধিতে ছিলে যে আসিতে পারিলে না? সে সমাধি কি নিদ্রার সমাধি?' তিনি বলেন সকলের সমবেত প্রার্থনা ও ধ্যানে যে আধ্যাত্মিক প্রবাহের সৃষ্টি হয় তাহা প্রত্যেক সাধকের মনকে অতি উচ্চ আত্মিক ভূমিতে উন্নিত করে।

স্বামীজীর সৎসঙ্গের অনেকগুলি বৈশিষ্ট আছে। ইহাতে কীর্ত্তন, ভজন, গান, শাস্ত্র পাঠ, আলোচনা প্রভৃতি বহু প্রকার বিষয় অনুষ্ঠিত হয়। ইহা সকলের আবশ্যকতাই পূর্ণ করে ও সকলের আকাঙ্খাই নিবৃত্তি করে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ইহা সকলেরই হৃদয়গ্রাহী। স্বামীজী নিজেই সকল দেবদেবীর উদ্দেশ্যে সংকীর্ত্তন ধ্বনি তুলিয়া আরম্ভ করেন ও মহামন্ত্র পাঠ ও শান্তি পাঠ করিয়া শেষ করেন। তাঁহার আন্তরিকতায় এই সকল শান্তি মন্ত্র অপূর্ব্ব মাধুর্য্য লাভ করে ও সকলের অন্তরেই গভীর ভাবে প্রবেশ লাভ করে।

সর্ব্বেষাম্ স্বস্তির্ভবতু, সর্ব্বেষাম্ শান্তির্ভবতু।
সর্ব্বেষাম্ পূর্ণম্ভবতু, সর্ব্বেষাম্ মঙ্গলম্ ভবতু॥
সর্ব্বে ভবন্তু সুখিনঃ, সর্ব্বে সন্তু নিরাময়ঃ,
সর্ব্বে ভদ্রাণি পশ্যন্তু মা কশ্চিৎ দুঃখভাগ ভবেৎ॥
অসতো মা সৎ গময় তমসো মা জ্যোতির্গময়, মৃত্যোর্মা অমৃতং গময়।
পূর্ণমদঃ পূর্ণমিদং পূর্ণাৎ পূর্ণমুদচ্যতে;
পূর্ণস্য পূর্ণমাদায় পূর্ণমেবাবশিষ্যতে।
ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ।

প্রার্থনা

স্বামীজী বাস্তব প্রার্থনার বড়ই অনুরাগী, যে প্রার্থনা হৃদয় হইতে উত্থিত হইয়া দেহের প্রতি লোমকূপে সঞ্চারিত হয়। সৎসঙ্গে প্রায়ই স্বামীজীকে বলিতে শুনা গিয়াছে, আজ জনৈক ব্যক্তি দেহত্যাগ করিয়াছেন, তাঁহার আত্মার তৃপ্তির জন্য প্রার্থনা করা হউক। আজ জনৈক ব্যক্তির জন্মদিন, তাহার কল্যাণ কামনায় প্রার্থনা হউক ইত্যাদি। তাহার পরে দুই মিনিট নিরব ধ্যান করিয়া তিনি নিজেই এই সকলের জন্য সম্মিলিত কীর্ত্তন ও প্রার্থনা করিয়া আবার শেষে দুই মিনিট নিরব ধ্যান করেন। এই সম্মিলিত প্রার্থনার যে কি বিরাট শক্তি, আবার তাঁর মতন শক্তিমান লোকের দ্বারা চালিত হইয়া তাহা যে কি ভাবে প্রার্থিতের উন্নতির কারণ হয় তাহা বলা যায় না। বাস্তবিকই ইহাতে অলৌকিক কার্য্য সকল সম্পাদিত হইয়াছে।

ইহা ছাড়া স্বামীজী সকলকে নিস্বার্থ ভাবে সকলের জন্য প্রার্থনা করিতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বলেন। কাহারও মঙ্গলোদ্দেশ্যে প্রার্থনা করিতে করিতে তিনি সারা বিশ্বের কল্যাণের জন্য প্রার্থনা করিবেন।

শুধু কেবল মনুষ্যের জন্য নয় তিনি এমন কি সকল প্রকার জীব জন্তুর মঙ্গলের জন্য এইরূপ প্রার্থনা করেন। পথে কোন রুগ্ন কুকুর বা আহত বানরকে দেখিয়া তিনি তার শান্তির জন্য মহামৃত্যুঞ্জয় জপ করিবেন। মৃত টিকটিকি দেখিয়া মহামন্ত্র কীর্ত্তন করেন। কারণ তাঁহার নিকট সব জীবই সমান এবং প্রার্থনাও সার্ব্বভৌমিক।

স্বামীজী বলেন, তোমাদের সারাটী জীবনই যেন ভগবৎ উপলব্ধির উদ্দেশ্যে জীব সেবার দ্বারা এক অখণ্ড প্রার্থনায় পরিণত হউক। নিষ্কাম অহমিকাশূন্য সেবাই বাস্তব প্রার্থনা। জীবনের সফলতা লাভের ও সাধনায় সিদ্ধি লাভের প্রধান চাবিকাঠি হইতেছে—প্রার্থনা। কারণ প্রার্থনা ত আর কিছু নয় ইহা ভগবানের সর্ব্বশক্তিময়ত্ব, সর্ব্বব্যাপিত্ব, ও সর্ব্বজ্ঞেয়ত্বের স্বীকার ও নিজের ক্ষুদ্রত্ব ও অক্ষমতার অনুভূতি। প্রার্থনার দ্বারাই আমাদের ক্ষুদ্রত্বকে দূরিভূত করিয়া ভগবানের বিভুত্বের সহিত নিজেকে মিশাইয়া দেওয়া সম্ভব হয়। কাজেই প্রার্থনা সর্ব্বদাই নিজের শরণাগতির ও ভগবৎ করুণার প্রতি আন্তরিক বিশ্বাসের কথা মনে স্মরণ করাইয়া দেয়। যতদিন না এই প্রার্থনা আমাদের অভ্যাসে পরিণত হয় ততদিন স্বামীজী একটা কিছুর আশ্রয় গ্রহণ করিতে বলেন। মন্দির, বিগ্রহ, ভগবান ও সাধু মহাত্মার ছবি, শাস্ত্রগ্রন্থাদির সাহায্যে আমাদের এই প্রার্থনার ভাবধারা সর্ব্বদা যাহাতে প্রবাহিত থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখিতে হইবে। তিনি নিজে যদিও কেবলাদ্বৈতবাদী কিন্তু দৈনন্দিন জীবনে তিনি পরাভক্তি এবং সর্ব্বত্র ভগবানের অস্তিত্ব অনুভব করিয়া কোন দেবদেবীর বিগ্রহে তাঁর অবস্থান বিষয়ে অবিশ্বাস করেন না। তাঁর পূজার ঘরে ভগবানের ছবি আছে, তার আফিস ঘরেও ভগবানের প্রতিকৃতি রহিয়াছে এবং সৎসঙ্গের আসরেও বহু দেব দেবীর ছবি রাখিয়া দিয়াছেন। তাঁর কাছে, ছবিগুলি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কেবল কাগজের টুকরা মাত্র নহে, তাহারা সত্য সত্যই ভগবানের মূর্ত্তি। যখনই তিনি আপিস ঘরে প্রবেশ করেন তখনই তিনি তাঁহাদের দর্শন করেন, যেন তাঁহারা তাঁহার কর্ম্মসঙ্গী। মনে মনে হয়ত বলেন, এই আমি আসিয়াছি তোমাদের ইচ্ছার যন্ত্র মাত্র। তোমরা আমাকে যেমন চালাইবে তেমনিই আমি চলিব। কিছুক্ষণ নীরবে প্রার্থনা করিবার পর তিনি দিনের কার্য্য আরম্ভ করেন। আবার কাজ করিতে করিতে একটি বিষয় শেষ করিয়া অপর বিষয় আরম্ভ করিবার পূর্ব্বে বা একজন অভ্যাগতের সহিত বাক্যালাপ শেষ হইবার পর তিনি একটি চক্ষু নিমিলিত করিয়া অপরটির দ্বারা কোন একটি দেবতার প্রতিকৃতির দিকে চক্ষু নিবদ্ধ করিয়া খানিকক্ষণ যেন ধ্যান মগ্ন থাকেন। এই মুহূর্ত্তটিই যেন অনন্ত মহান্ শান্তি ও আনন্দে পূর্ণ। এইভাবে তিনি যেন সর্ব্বদাই অখণ্ডের সহিত নিত্যযুক্ত রহিয়াছেন। স্বামীজীর এই সাধনা এত নিবিড়ভাবে করেন যে যদি কেহ একটি ছবিও স্থানচ্যুত বা স্থানান্তরিত করে তবে তখনই তিনি বুঝিতে পারেন। তখনই তাহা পূর্ব্বাবস্থায় রাখিবার ব্যবস্থা করেন। তাঁর মত ব্রহ্মজ্ঞ পুরুষের এইরূপ ভক্তির প্রকাশ করিবার কোনই আবশ্যকতা নাই। তবে তিনি এগুলি করেন কেবল আমাদের শিক্ষার জন্য। যাহাতে আমরা তাঁহার উদাহরণ দেখিয়া তাহা অনুসরণ করি।

স্বামীজীর বিশ্বজনীন প্রার্থনা যে কত সুন্দর তাহা দেখিলেই বুঝা যাইবে।

সার্ব্বজনীন প্রার্থনা

হে দয়াময়, প্রেমময় প্রভু!
শতকোটি প্রণাম তোমায়।
সৎ-চিৎ-আনন্দ স্বরূপ তুমি,
সর্ব্বব্যাপী, সর্ব্বজ্ঞ তুমি, সর্ব্বশক্তিমান তুমি,
হে সর্ব্বান্তর্যামী॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দুখে দুখী, সুখে সুখী কর হৃদয় মোদের,
সমদৃষ্টি, সাম্যেস্থিতি যেন হয় মনের
বিশ্বাসী, ভক্তিমান, জ্ঞানবান কর,
আর দাও দৈবীশক্তি মনেরে বাঁধিতে,
দুর্দ্দমনীয় লোভ যেন না পারে আসিতে।
'অহং' মুক্ত কর, কামশূন্য কর,
লোভ আর ঘৃণা কর দূর কর
আর, ভরি দাও দৈবীগুণে হৃদয় মোদের।
সব নামে, সব রূপে যেন তোমারই হেরি,
সব নামে, সব রূপে তোমারই সেবা করি,
অন্তরে বাহিরে যেন তোমারেই স্মরি,
তব গুণ গাই, তব নাম লয় এই মুখ যেন
তোমাতেই থাকি চিরকাল আশীর্ব্বাদ কর হেন।

যিনি দিনরাত দৃঢ় বিশ্বাসের এই প্রার্থনা করেন নিশ্চয়ই তিনি ভগবানের অপার করুণালাভ করিবেন ও অতি শীঘ্রই ঈশ্বরের দিকে অগ্রসর হইয়া অচিরে মুক্তিলাভ করিবেন।

সিদ্ধি

ভগবৎ উপলব্ধি অপেক্ষা আর কি অধিক সিদ্ধিলাভ হইতে পারে। ইহাই ভক্তি যোগের শ্রেষ্ঠ লাভ। ভগবানের দর্শন লাভ, তাঁর সহিত সাক্ষাৎকার হওয়া তিনি যে জগতের সর্ব্ব জিনিষের অপেক্ষা বড় ইহা উপলব্ধি করাই — ভক্তি যোগের ফল। স্বামীজী কখন নিজের বিষয় প্রকাশ করিয়া বা প্রচার করিয়া বেড়ান না কিম্বা তাঁর নিজের এই সব সিদ্ধির কথা বলিয়া লোকের শ্রদ্ধা আকর্ষণ করিতে চান না। তিনি সকলকেই বলেন কার্য্যের দ্বারা নিজেকে প্রকাশ কর, বাক্যের দ্বারা নহে, এবং তিনি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিজের সম্বন্ধেও সেই মতের অনুসরণ করেন। তবে দৈবজ্ঞ ও তত্ত্বদর্শী পুরুষেরা বলেন, তাঁহার এই দর্শনাদি বহু পূর্ব্বে, মালয়ে থাকিতেই হইত, এবং শেষে তিনি এই অবস্থায় প্রতিষ্ঠিত হইয়া আছেন।

তবে আমরা ইহাই জানিতে চাই যে তিনি আমাদের কি সাহায্য করিতে পারেন ও মানব জাতির কি উচ্চ আদর্শ ও শিক্ষা দান করিতে পারেন? বহু লোককে দেখা গিয়াছে সামান্য বিভূতি লাভ বা দিব্য জ্যোতিঃ দর্শন করিয়া ও তাহার প্রচার করিয়া নিজেরা এই সকল অর্জিত শক্তি নষ্ট করিয়া ফেলেন। ইহাদের দ্বারা মানবজাতির কোন বিশেষ কল্যাণ সাধন হয় না বরং তাঁহারা লোককে ভুলপথে চালিত করেন। কিন্তু স্বামীজী জগতের উদ্ধারের জন্য জগতে আসিয়াছেন, তিনি কাহাকেও ঠকাইতে আসেন নাই। তাঁহার সান্নিধ্যেই লোকে একটা মহান্ আনন্দ, শান্তি ও সন্তুষ্টির ভাব অনুভব করে। তাঁর কৃপাদৃষ্টি লোককে উন্নীত ও পরিবর্ত্তিত করিয়া আধ্যাত্মিক রাজ্যে লইয়া যায়। তাঁর চারিদিকে একটি দিব্য ভাব সর্ব্বদা বিরাজিত। ঈশ্বরে বিশ্বাসহীনতা, জাগতিক বুদ্ধি ও অনৈশ্বরিক ভাবগুলি তাঁহার করুণা কটাক্ষে মন হইতে আপনই সরিয়া যায়।

এই আশ্রমে, স্বামীজীর দ্বারা চালিত প্রার্থনা দ্বারা বহু লোকের আশ্চর্য্য ভাবে রোগ মুক্ত হইতে দেখা গিয়াছে। স্বামীজীর নিকট নিজের প্রাণ খুলিয়া আত্মনিবেদনে ও প্রার্থনার দ্বারা বহু লোক তাহাদের অভীষ্ট ফল লাভ করিয়াছে। নিজেরা তাঁহার প্রতি পরিপূর্ণ বিশ্বাস ও ভক্তির সহিত আত্মনিবেদন করিয়া দেখিলেই এই সকল অদ্ভুত অনুভূতি ও ফলের বিষয় উপলব্ধি করিতে পারিবে।

মন্ত্র শাস্ত্রবিদেরা বলেন যে যিনি যে মন্ত্রে সিদ্ধি লাভ করিয়াছেন তাঁর প্রদত্ত সেই মন্ত্র দীক্ষাতে ফলপ্রদ হয়। স্বামীজী প্রত্যেককে তাহার উপযোগী মন্ত্রেই দীক্ষা দিয়া থাকেন এবং সেও তাহার ফল অতি সত্বর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

উপলব্ধি করিয়া পরম আনন্দ ও শান্তি লাভ করে। অনেকের ক্ষেত্রেই দেখা গিয়াছে যে এই মন্ত্র দীক্ষা তাহার জীবনের পরিবর্ত্তনের এক মহামুহূর্ত্ত। ইহা কেবল সম্ভব হইয়াছে কারণ স্বামীজী নিজে ব্রহ্মবিৎ ও বরিষ্ঠ বলিয়াই। সকল মন্ত্রের যাহা মূল সেই স্থানে অবস্থিত বলিয়া তাঁহার পক্ষে সকল মন্ত্রে দীক্ষা দেওয়া সম্ভব ও তাহা এত ফলপ্রদ হয়। তিনি যে সকল মন্ত্রেই সিদ্ধ। তাঁহার ভিতর দিয়া ভগবানের অপার করুণা ও শক্তি প্রবাহিত হইয়া জীবের কল্যাণের জন্য জগতে ছড়াইয়া পড়িতেছে মন্ত্র দীক্ষার সময় যখন মন্ত্র উচ্চারণ করিয়া শিষ্যের কর্ণে প্রবেশ করাইয়া দেন তখন সেই মন্ত্রের শব্দের সঙ্গে সঙ্গে নিজের আধ্যাত্মিক শক্তি এই মন্ত্রকে প্রাণদান করে ও শিষ্যের হৃদয়ের অন্তঃস্থলে প্রবেশ করিয়া তাহা উদ্ভাসিত করিয়া তোলে। তাই স্বামীজীর নিকট হইতে প্রাপ্ত দীক্ষার পর অতি শীঘ্রই মন্ত্র সিদ্ধি লাভ করে।

স্বামীজীর প্রাণ-মাতান সংকীর্ত্তনের মধ্যে দিয়া তাঁর সিদ্ধির কত ভাবই না প্রকাশ পায়। এক কালে যখন শিক্ষিত লোকেরা ভগবানের নাম গান করিতে লজ্জা পাইত সে সময়ও স্বামীজীর কীর্ত্তন কিছুকাল শুনিবার পর যেন কি ভাবে মাতিয়া উঠিত ও লোকলজ্জা, ভয় প্রভৃতি সব ভুলিয়া তাঁহার সহিত পরম উৎসাহে ও আনন্দে ভগবানের নাম কীর্ত্তন ও প্রকাশ্য সভায় সকলের সহিত নৃত্য করিতে আরম্ভ করিত। বৃথা লজ্জা ভয় ও বর্ত্তমানের ভুল শিক্ষাগ্রস্থ সামাজিক নিয়ম সবই স্বামীজীর কীর্ত্তনানন্দের স্রোতে ভাসিয়া যাইত। স্বামীজী ভগবৎ ভক্তির ও ভগবানের চরণে আত্মোৎসর্গের একটি অপূর্ব্ব রত্নাকর। যে কেহ তাঁহার সংস্পর্শে আইসে সেই তার ভক্তির ঢেউতে ভাসিয়া যায়, নিজের বলিয়া আর কিছু থাকে না।

স্বামীজী তাঁর নিজ দৃষ্টান্তের দ্বারা দেখাইয়াছেন যে, যাহারা ভগবানের প্রকৃত ভক্ত তাহারা হিংসা, দ্বেষ, ক্রোধ, মদ ও মাৎসর্য্য হইতে চির মুক্ত। তিনি সকলের উন্নতিতেই আনন্দিত। তিনি সকল সমাজের সংঘের বা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সম্প্রদায়ের উৎকর্ষে আহ্লাদিত। তাঁহার নিকট কোন প্রতিদ্বন্দ্বী সমাজ নাই, সবাই যেন আপন। যাহা সাধুদের মধ্যেও বিরল। ইহা কেবল সম্ভব হইয়াছে কারণ তিনি যে সর্ব্বব্যাপী ভগবানের ভক্তিতে নিজেকে ডুবাইয়া দিয়াছেন। তাঁর নিকট সারা বিশ্ব যে ভগবানেরই রূপ।

স্বামীজীর দিব্যজীবনসংঘ, যোগ বেদান্ত-অরণ্য-বিশ্ববিদ্যালয়, আশ্রম, শিবানন্দ নগর, যাহা গঙ্গার তীরে এত শীঘ্র গড়িয়া ও বাড়িয়া উঠিয়াছে, এগুলি দেখিলেই ভগবানের যে অলৌকিক শক্তি তাঁহার ভিতর দিয়া কি তীব্রভাবে ক্রিয়া করিতেছে তাহা বেশ উপলব্ধি করা যায়। তাঁহাকে দেখিয়া মনে হয় যেন ভগবানেরই প্রতিমূর্ত্তি, তিনিই যেন অবতাররূপে জগতে অবতীর্ণ। আশ্রম চালনা করিবার রীতি দেখিলে গীতার শ্লোকের কথা মনে হয়—"অনন্যশ্চিন্তয়ন্তোমাম্ যে জনা পর্য্যুপাসতে তেষাম নিত্যা-ভিযুক্তানাম্ যোগক্ষেম বহাম্যহম্।" এখানে ভগবান বলিতেছেন যে, যে ভক্ত নিয়ত আমার কথা চিন্তা করে আমি তার সকল অভাব নিজে দূর করি। স্বামীজী তাঁর আশ্রমে কি ভাবে নিয়ত ভগবানে-যুক্ত-ভাবে থাকা যায় তাহা শিক্ষা দিতেছেন ও দেখাইতেছেন। এই শিবানন্দ নগরের প্রতি ইষ্টক খণ্ড ইহাই প্রমাণ করে যে ভগবৎ ভক্ত মহাপুরুষ নিয়ত ভগবানের স্মরণ করিয়া কি ভাবে এই বর্ত্তমান যুগেও এইরূপ অলৌকিক কার্য্যাবলী সাধন করিতে পারেন। অনন্যা ভক্তি কাহাকে বলে। আর ভগবান কিরূপ তার জন্য সতত সকল প্রকার যোগক্ষেম বহন করিয়া আসিতেছেন তাহার প্রমাণ স্বামীজী ও তাঁর আশ্রম। তিনি যখন ঋষিকেশে আসেন তখন তিনি সব কিছুই ত্যাগ করিয়া কৌপিন মাত্র সম্বল করিয়া চলিয়া আসিয়াছিলেন। ভিক্ষান্নেই তাঁহার জীবন ধারণ হইত। নিয়ত ভগবানের আরাধনায় তাঁহার দিন অতিবাহিত হইত। কিন্তু এই কয়েক বৎসরের মধ্যে তাঁহাকে কেন্দ্র করিয়া এতবড় একটা সংঘ ভগবান কি ভাবে গড়িয়া তুলিলেন তাহা বাস্তবিক একটা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ঐন্দ্রজালিক কাণ্ড বলিয়া মনে হয়। এখন সারা জগৎ তাঁহার এই ধর্ম্ম-কেন্দ্রের দিকে পরম শ্রদ্ধার সহিত তাকাইয়া আছে।

সেদিন মহামহোপাধ্যায় পণ্ডিত চিন্নস্বামী শাস্ত্রী মহাশয় বলিতেছিলেন যে, ভগবৎ কৃপা ও শক্তিই স্বামী শিবানন্দকে প্রতিপালন করিতেছে, তাহা না হইলে কোন লোকই এত অল্প দিনে এত বিরাট কর্ম্ম সাধন করিতে পারিত না।

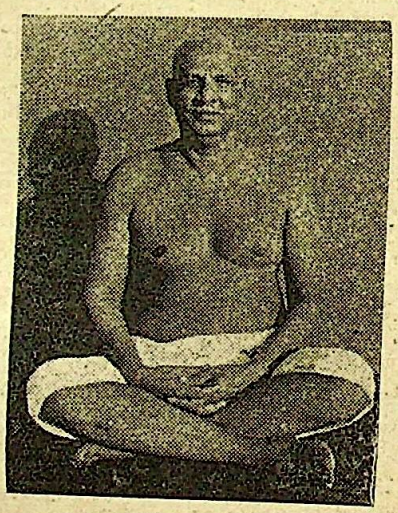
তাঞ্জোরের মহাকবি কুন্দরেশ শর্ম্মার মতও তদ্রূপ। "ঐশ্বরিক শক্তি শিবানন্দের সহায়ক। তিনি নিশ্চয়ই বহু আরাধনা করিয়াছেন তাই এইরূপ একটী ব্যাপক আধ্যাত্মিক কার্য্য সম্ভবপর হইয়াছে। মানুষের ইহা সাধ্য নাই।"

কৈলাস আশ্রমের মহামণ্ডলেশ্বর শ্রীস্বামী বিশুদ্ধানন্দজী, যিনি স্বামীজীর সন্ন্যাস-দীক্ষার সময় আচার্য্য ছিলেন, বলেন, "কিছুদিন পূর্ব্বেও এ স্থান একটী অরণ্য ছিল ও ব্যাঘ্রাদি জীবের আবাস ছিল। শিবানন্দ জঙ্গলকে মঙ্গলে পরিণত করিয়াছেন। তাহার এই মহা আধ্যাত্মিক কার্য্য কেবল ঈশ্বর আরাধনার দ্বারাই সম্ভব হইয়াছে।"

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi.

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

চতুর্থ পরিচ্ছেদ



রাজ যোগ

১। স্বামীজীর এই উপদেশ—'কখনও অপরের মনে কষ্ট দিও না—সকলের প্রতি দয়ালুভাব পোষণ কর' ইহা তিনি নিজে পালন করেন ও তাহাতে নিজে তিনি প্রতিষ্ঠিত।

২। তাঁর করুণা জগতের সকল জীবের উপরই প্রসারিত।

৩। স্বামীজী শুধু বাহিরের সকল প্রকার তপস্যাই করেন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নাই, অন্তরের তপস্যা নিয়তই করিতেছেন। তাঁর সর্ব্বশ্রেষ্ঠ তপস্যা সকল প্রকার অপমান ও আঘাত সহ্য করা।

৪। স্বামীজী প্রত্যাহার সিদ্ধ। সকল প্রকার কর্ম্ম-কোলাহলের মধ্যে নিজের মনের বৃত্তিগুলিকে অতি সহজেই নিজের ভিতর গুটাইয়া লইতে পারেন।

৫। স্বামীজী নিয়মিত ধ্যান করেন।

৬। তিনি সিদ্ধাইকে দূরে ত্যাগ করেন যদিও তাহারা সর্ব্বদাই তাঁহাকে আশ্রয় করিয়া থাকে।

৭। তাঁহার কৃত এই সকল অতি মানবিক কার্য্যাবলী রাজ-যোগ অভ্যাসের দ্বারাই সম্ভব হইয়াছে।

অহিংসা

অষ্টাঙ্গ রাজযোগের প্রথম দুইটি অঙ্গের সাধনায় সিদ্ধিলাভ করিয়াই যেন স্বামীজী জন্মগ্রহণ করিয়াছেন। অপর সাধকের পক্ষে বহু জন্মের সাধনায় যদি ইহার একটি গুণের অধিকার লাভ করিতে পারেন তবে যথেষ্ট; কিন্তু স্বামীজীর নিকট এই গুণগুলি যেন অতি স্বাভাবিক। তাই তাঁর প্রতি কার্য্যেই যম ও নিয়মের পরাকাষ্ঠা দর্শিত হয়।

যেমন অহিংসা, তিনি যেন অহিংসার প্রতিমূর্ত্তি। তাঁহার পক্ষে বাক্যে বা মনে হিংসা-ভাব পোষণের দ্বারা অপরকে আঘাত দেওয়া অসম্ভব। তাঁহাকে আমরা কখন চঞ্চল হইতে দেখি নাই। কেবল যখন তাঁহার মনে এই কথা উদ্রেক হয় যে হয়ত কোন লোক ঠিক বুঝিতে না পারিয়া মনে আঘাত পাইয়াছে তখনই তিনি ভুল সংশোধনের জন্য ব্যস্ত হইয়া উঠেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁর কোন বিপথগামী শিষ্যকে সৎপথে আনিবার শিক্ষার উপায়গুলিও অদ্ভুত। তিনি তাহাকে ইহাই প্রতিপন্ন করিতে চেষ্টা করিবেন যেন সেই শিষ্যই তাঁর অতিশয় প্রিয়। ফলে সে নিজের দোষ সম্বন্ধে লজ্জা পাইয়া নিজেকে সংশোধন করিয়া লইবে। আবার কখন তাহার ভাল গুণগুলির খুব প্রশংসা করিয়া কোন সৎকর্ম্মে প্রবৃত্তি করাইবেন। ইহাতেই সে আপনিই সংশোধিত হইয়া যাইবে। আবার কখন তিনি এই শিষ্যের জন্য নিজে প্রার্থনা করিবেন ও তাঁহার অসীম শক্তির প্রভাবে সেই শিষ্যের মন আপনা হইতেই সংশোধিত হইয়া পড়িবে।

এই সকল উপায়েও যখন কোন পরিবর্ত্তন হয় না তখন স্বামীজী কয়েকদিন তাহাকে সর্ব্বদা নিজের নিকট রাখিয়া তাঁহার অপূর্ব্ব ভালবাসার দ্বারা তাহাকে বশীভূত করেন। তিনি তাহার গুণের অশেষ প্রশংসা করিয়া মাঝে মাঝে তাহার দুই একটি দোষের উল্লেখ করিয়া বলেন যে এগুলি যদি সে জয় করিতে পারে তবে সে মহাপুরুষ হইয়া যাইবে। এইসব উপদেশ অতি সত্বর তাহার মনের মধ্যে বাসা বাঁধিয়া অচিরে তাহাকে নূতন মানুষে পরিণত করে। সে তখন নিজ হইতেই নিজের দোষ সংশোধন করিতে তৎপর হয় ও বুঝিতেও পারে না যে স্বামীজী কিভাবে তাহার সংস্কার সাধন করিলেন। সে নিজেকে স্বামীজীর প্রশংসার উপযুক্ত করিবার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করে ও মন্দভাবসমূহ জয় করিয়া সৎ হইয়া যায়।

তাঁর লেখার মধ্যে যদিও অনেক কঠোর আদেশ ও উপদেশ দিয়াছেন। কিন্তু তাঁহার সহিত যখন কথাবার্ত্তা হয় তখন বোঝা যায় তিনি ভালবাসার মূর্ত্ত বিগ্রহ। অনেক সময় কোন সাধককে শিক্ষা দিবার উদ্দেশ্যে তাহার দোষের সম্বন্ধে উপদেশপূর্ণ একটি লেখা তাহাকে লিখিতে ও পুনরায় পড়িতে বলেন, কিম্বা তিনি তাহাকে এই দোষ ও তাহার প্রতিকার সম্বন্ধে একটি রচনা লিখিতে বলেন। এ বিষয় চিন্তা করিতে করিতে সে তখন

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিজের বিষয়ও চিন্তা করে ও নিজের দোষ জয় করে। তাহাতেও উপকার না হইলে তিনি তাহার রচনা সম্বন্ধে তাহার সহিত আলোচনা করেন ও মন্তব্য করেন যে পরকে উপদেশ দেওয়া যত সহজ নিজে তাহা পালন করা তত সহজ নহে। ইহাতেও সাধকের চেতনা হয় ও সংশোধিত হইয়া যায়।

স্বামীজীর একটি প্রধান উপদেশ 'কাহারও মনে কষ্ট দিও না, সকলের প্রতি দয়ার ভাব পোষণ কর।' তিনি নিজেও ইহা অতীব দৃঢ়ভাবে পালন করেন। কেহ দোষ করিলে তিনি কঠোর বাক্যে তাহাকে সংশোধন করিতে অনিচ্ছুক। তাঁর নীতি সেবা কর, ভালবাস ও মননশীল হও। যাহাকে সংশোধন করিতে চাও তাহার সেবা কর তাহাকে ভালবাস ও তাহার জন্য গভীরভাবে মননশীল হও ও প্রার্থনা কর, ইহাই অহিংসার পথ।

স্বামীজীর নিকট অহিংসা একটি সার্ব্বজনীন ভালবাসার সক্রীয় গুণ। চিন্তা, বাক্য ও কার্য্যে পূর্ণ ভালবাসা। দৈনন্দিন জীবনের, প্রতি মুহূর্ত্তে প্রতি কার্য্যে, প্রতি শ্বাস প্রশ্বাসে এই ভালবাসা প্রকাশ পায়। একবার অহিংসায় প্রতিষ্ঠিত হইলে সে অপরের দুঃখ দেখিলে এক মুহূর্ত্তও স্থির থাকিতে পারে না, তাহার প্রতিকারের জন্য ছুটিয়া যাইবেই। স্বামীজী কোন জীব জন্তুকে নর্দ্দমার পঙ্কের মধ্যে পড়িয়া যাইতে দেখিলে নিজে যাইয়া তাহার উদ্ধারের চেষ্টা করিবেন। ইহাই তাঁহার স্বভাব। একবার তাঁর একটি শিষ্য তাহার খাটে ছারপোকার উৎপাত দূর করিবার জন্য কেরসিন তেলের দ্বারা তাহাদের মারিতে আরম্ভ করেন। স্বামীজী সেখানে উপস্থিত হইলে তখনই তাহা বন্ধ করিয়া বলেন যে, 'না, না, উহাদের মারিও না। বনের ধারে কয়েক দিনের জন্য খাটিয়াটি রাখিয়া দাও, তাহাতেই উহারা চলিয়া যাইবে।'

আর একবার ইঁদুরের উৎপাতের সময় স্বামীজী তাহাদের মারার বিরুদ্ধে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নির্দ্দেশ দিলেন। আশ্রমে বানরের উৎপাত হইলে সকলে যখন তাহাদের মারিয়া তাড়াইবার ব্যবস্থা করিতেছিল তিনি তখন তাহাদের ছোলা প্রভৃতি খাদ্যদান্যের ব্যবস্থা করিলেন।

স্বামীজী কেবল বক্তৃতা দিয়া বা পুস্তকে লিখিয়া অহিংসা প্রচার করেন না। তিনি নিজে তাঁর সারা জীবনের কার্য্য দ্বারা অহিংসার উদাহরণ দেখাইয়া গিয়াছেন, যাহাতে অপরে তাঁহার জীবনের দ্বারা অনুপ্রাণিত হইয়া অহিংসার সত্যকার রূপ জীবনে উপলব্ধি ও প্রকাশ করিতে পারে। তিনি তাই প্রতি সাধককে তাহার দিনলিপিতে প্রত্যহ কত ঘণ্টা নিষ্কাম সেবাকার্য্য করিয়াছে ও কতবার অপরের উপর বিরূপ বা ক্রোধান্বিত হইয়াছে এই কথা নিয়মিত লিখিতে বলিয়াছেন। প্রথমটি বিশ্বপ্রেমের প্রকটরূপ ও দ্বিতীয়টি ক্রোধ দমনের একটি প্রকৃষ্ট উপায়। সেই সঙ্গে সে কোন্ সৎগুণের চর্চ্চা করিতেছে ও কোন অসৎগুণ ত্যাগ করিতে চেষ্টা করিতেছে, এ বিষয়ও লিখিতে বলেন। স্বামীজীর ভক্তেরা সকলেই বোধহয় 'ভালবাসা' ও তাহার বিপরীত গুণের ত্যাগের বিষয়ই লিখেন।

বক্তৃতামঞ্চে উঠিলে স্বামীজী দার্শনিক উচ্চতত্ত্বের বিষয় অধিক না বলিয়া সেই সর্ব্বব্যাপী চৈতন্যময় এক স্বত্তার উপলব্ধির সহজ ও সরল উপায় গুলির বিষয়ই বেশী বলেন। সেগুলি কি? ইহা হইতেছে নিষ্কাম সেবা ও সর্ব্বজীবে ভালবাসা।

ভগবান যেন স্বামীজীকে দ্বেষ, দ্বন্দ ও হিংসা নাশের জন্য অহিংসার পূর্ণ মূর্ত্তি করিয়া জগতে পাঠাইয়াছেন। তিনি বলেন, যিনি অহিংসায় পূর্ণ ভাবে প্রতিষ্ঠিত তাঁহার মধ্যে অপর সকল সৎগুণ আপনিই আসিয়া থাকে। স্বামীজীই তাহার শ্রেষ্ঠ প্রমান।

সত্যম্ (কায় মন ও বাক্যে) যেন তার শ্বাস প্রশ্বাস, কারণ তিনি সেই শ্রেষ্ঠ সত্যের আলোকস্বরূপ। ব্রহ্মচর্য্য—তিনি সর্ব্বদা সেই ব্রহ্মেই বাস করেন, কাজেই তাঁর সকল আচরণই ব্রহ্মচর্য্যার। অস্তেয় (চুরি না করা)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ও অপরিগ্রহ (পর দ্রব্যে নির্লোভ)। এ দুইটি কখন স্বামীজীর মনে উদয়ই হয় না।

তপশ্চর্য্যা

নিয়মের মধ্যে তপশ্চর্য্যার সম্বন্ধে বলা হইবে। শৌচ অর্থাৎ বাহির ও ভিতরের মল বিদূরণ। স্বামীজী এ বিষয়ে খুব নিয়মিত ভাবে পালন করিয়া থাকেন। সন্তোষ—স্বামীজী সন্তোষের প্রতিমূর্ত্তি। স্বাধ্যায়—স্বামীজী যে কেবল শাস্ত্রাদি পাঠ করেন তাহা নহে, তিনি তাহা রচনাও করেন। আর ঈশ্বরপ্রণিধানের কথা ত পূর্ব্বেই বলিয়াছি।

স্বামীজীর তপশ্চর্য্যা তাঁর অপর সকল বিষয়ের মতই সর্ব্বব্যাপী। আমরা কোন এক প্রত্যক্ষদর্শীর নিকট জানিয়াছি যে তিনি যখন সংসার ত্যাগ করিয়া যান তখন তিনি তাঁর ঝুলির মধ্যে কেবল একখানি বস্ত্র লইয়াই বাহির হইয়াছিলেন। তাঁহার নিজের যাহা জিনিস ছিল তাহা গাড়ীতে বোঝাই করিয়া তাঁর বাটীর সামনে উপস্থিত হন। ডাঃ কুপুস্বামী (স্বামীজী) আত্মীয়দের গাড়ী হইতে দ্রব্যাদি অবতরণে ব্যস্ত রাখিয়া নিজে একাকী ষ্টেশনে চলিয়া যান এবং আগত ট্রেনে চড়িয়া ভগবৎ লাভ উদ্দেশ্যে যাত্রা করেন। পুণ্যনগরী বারানসীতে তিনি তাঁহার নিজের সঙ্গে যাহা কিছু অর্থাদি ছিল তাহাও দান করিয়া দেন। ১৯৫০ সনে ভারত ভ্রমণের সময় তিনি আমাদের, কাশী ষ্টেশনের প্লাটফর্মে যে স্থানে প্রথম রাত্রি যাপন করিয়াছিলেন তাহা দেখাইয়া ছিলেন। সে সময় শীতকাল। প্রচণ্ড শীতে তাঁহাকে অতিশয় কষ্ট দিতেছিল তথাপি তিনি তাঁর সংকল্প হইতে বিচ্যুত হন নাই। তিনি তখন উচ্চ আধ্যাত্মিক রাজ্যে বিচরণ করিতেছিলেন। শীত বা ক্ষুধা তাঁহার নিকট পরাভূত হইল। তাঁহার কঠোর তপশ্চর্য্যা এই ভাবেই আরম্ভ হইল। একটী দয়ালু ব্যক্তি তাহার উপর করুণাপরবশ হইয়া তাঁহাকে একটী কম্বল দান করিলেন। ইহাই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁহার প্রথম ভিক্ষাগ্রহণ। যিনি চিরকাল দান করিয়াই আসিয়াছেন আজ তিনি নিজেকে ভিক্ষুকের আসনে দাঁড় করাইয়া ভিক্ষা করিলেন। মনের উপর তীব্র সংযম না থাকিলে ইহা করা বড়ই কঠিন। লজ্জা ও অহমিকা আসিয়া মহা প্রতিবন্ধক সৃষ্টি করে।

আবার আর একজন দয়ালু ব্যক্তি তাঁকে পাণ্ডারপুর যাইবার একটী টিকিট কিনিয়া দিলেন। তিনি সেখানে গেলেন। সেই অপরিচিত স্থানে অপরিচিত লোকের মধ্যে তিনি ঘুরিয়া বেড়াইতে লাগিলেন। ইহারা তাঁহার ভাষাও বুঝে না বা তাঁহার পরিচয় জানে না। যখন অত্যাধিক ক্ষুধার্ত্ত হইতেন তখন তিনি কোন বাটীর দ্বারে দাঁড়াইয়া বলিতেন "আমি একজন মাদ্রাজী ব্রাহ্মণ। আমার ক্ষুধা পাইয়াছে। আমায় কিছু আহার্য্য দিন।" তিনি বিনা প্রশ্নে যাহা পাইতেন, তাহা গ্রহণ করিয়া সন্তুষ্ট হইতেন ও দাতার কল্যাণের জন্য ভগবানের নিকট প্রার্থনা করিতেন। এই তপশ্চর্য্যার কথা বুঝিতে পারা সকলের পক্ষে সহজ নহে।

ভিক্ষা করা স্বামীজীর স্বভাব বিরুদ্ধ, যদিও শাস্ত্রে ইহার বিধান আছে। অবশেষে তিনি একজন পোষ্টমাষ্টারের বাটীর চাকরের কাজ গ্রহণ করিলেন। তাহার বাটীর জল তোলা, কাঠ কাটা, প্রভৃতি কাজ তিনি তাঁহার আহারের পরিবর্ত্তে করিতে লাগিলেন। মন খুব দৃঢ় না হইলে ইহা করা সম্ভব নহে।

পোষ্টমাষ্টার তাহার চাকরের মধ্যে যে এক মহান আত্মা রহিয়াছে তাহা উপলব্ধি করিয়া তাঁহার নিকট নিজ অপরাধ স্বীকার করিয়া তাঁহাকে ঋষিকেশে পাঠাইয়া দেন। সেখানে আসিয়া তিনি অতীব নির্জ্জন স্থানে যাইয়া তপশ্চর্য্যা আরম্ভ করিলেন।

এই সময় তিনি তখনকার নিয়মমত সাধকদের যে সকল তপশ্চর্য্যা করিতে হইত তাহা পালন করিতে লাগিলেন যথা—গঙ্গার হিম-শীতল জলে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দণ্ডায়মান থাকিয়া জপ, ভূমিশয্যা, উপবাস, প্রভৃতি। যদিও তিনি নিজে এই সকল কঠোরতা আচরণ করিয়াছিলেন কিন্তু এখন তিনি তাহার শিষ্যদের এইরূপ শ্যরীরিক কঠোরতা হইতে বিরত করেন এবং বলেন ইহাতে আধ্যাত্মিক উন্নতি তত হয় না।

স্বামীজী গীতার উপদেশমত তপশ্চর্য্যার একটী মূর্ত্তিমান উদাহরণ। 'দেবদ্বিজগুরুপ্রাজ্ঞ পূজনম্'—সাধু মহাত্মাদের পূজা, দণ্ডবৎ ও স্তুতি তিনি অহরহ করিয়া থাকেন। গীতার শারীরিক তপস্যা—'শৌচম্, আর্জ্জবম্, ব্রহ্মচর্য্য ও অহিংসা'—তাঁহার স্বভাব। আবার অহিংসা বলিতে শুধু হিংসা না করা নহে, তিনি অহিংসা বলিতে অক্লান্ত ত্যাগ ও সেবা বুঝেন আচরণও করেন। অনুদ্বেগকরং বাক্যম্ সত্যম্ প্রিয়হিতম্ চ যৎ—স্বামীজী বাক্য মধুময়। কোনরূপ কঠোর বা কর্কশ বাক্য কখন তাহার মুখ হইতে বাহির হয় না। কারণ তাঁহার হৃদয়েই যে কোন কঠোরতা নাই। রসনার উপর তাঁহার অতীব সংযম আছে তাই সত্য প্রিয় হিতকর বাক্যই তিনি বলেন। ইহাই তাঁর বাক্য তপস্যা।

মনপ্রসাদ সৌমত্যম মৌনম্ আত্মবিনিগ্রহ ভাবসংশুদ্ধি—এগুলিও স্বামীজীর মধ্যে সদা বিরাজিত। সদা শান্ত, আনন্দময় ও সমাহিত। তাঁহার নিকট হইতে সর্ব্বদা শান্তি ও আনন্দের জ্যোতি বিচ্ছুরিত হইতেছে। তিনি কখনও একটী অযথা বাক্যব্যয় করেন না যাহা তাঁহার শ্রোতার আধ্যাত্মিক উন্নতিকর নহে। বিদ্যার গর্ব্ব ও দার্শনিক মিথ্যা তর্ক বা জাগতিক বিষয় বলিয়া তিনি বৃথা কাল হরণ করেন না। তিনি কখন নিজ বিদ্যার জাহির করেন না, বা কোন পণ্ডিতাভিমানী ব্যাক্তি তাহা করিলে মৌন অবলম্বন করিয়া তাহাকে নিরস্ত করিয়াছেন। আত্ম-বিনিগ্রহ তাঁহার স্বাভাবিক ধর্ম্মে পরিণত হইয়াছে। তিনি অতীব অসুস্থ অবস্থায়ও ঘণ্টার পর ঘণ্টা সৎসঙ্গে স্থির হইয়া বসিয়া থাকেন এবং কেহই তাঁহার অসুস্থতার কথা জানিতে পারে না। ভাব সংশুদ্ধি তিনি সর্ব্বদাই

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বলিতেছেন নিজের চিন্তাগুলি অনুধাবন কর ও তাহার উদ্দেশ্যগুলির প্রতি লক্ষ্য রাখ। তিনি নিজেও তাহাই করেন।

তার শ্রেষ্ঠ তপস্যা ও সাধন হইতেছে—অপমান সহ্য করা ও আঘাত সহ্য করা। তুমি যদি নিজে কখন ইহা অভ্যাস কর তখন বুঝিতে পারিবে যে ইহা কত কঠিন ও ইহা সত্যই তপশ্চর্য্যা। যদি বাহিরের আঘাত ও ও অপমান আমাদের ভিতরে যাইয়া পুনরায় বাহিরে প্রবেশ হইতে না পায় তবে তাহা ভিতরে যে দহন সৃষ্টি করিবে তাহা আমাদের ভিতরের যত পাপ ও মন্দ সংস্কারগুলি দগ্ধ করিয়া আমাদের নির্ম্মল ও পবিত্র করিয়া দিবে। আমাদের প্রধান দোষ গর্ব্ব ও অহঙ্কার তাহাও নাশ করিয়া দিবে। আমি স্বচক্ষে দেখিয়াছি যে তাঁহার নিজের প্রিয় শিষ্য বা যে ব্যাক্তি তাঁহার পাদুকা ধরণের যোগ্য নয় তাহাকে অযাথা গালি ও নিন্দাবাদ করিয়া তাঁহাকে পীড়া দিয়াছে, কিন্তু তিনি তাহাদের অপরাধ গ্রহণ না করিয়া নিজে হাস্য বদনে তাহাদের আশীর্ব্বাদ করিয়াছেন।

প্রত্যাহার

স্বামীজী নিয়মিত প্রাণায়াম ও আসন করেন। প্রত্যাহার সম্বন্ধে তাঁর শিক্ষাও নুতন। তিনি ইহার নাম দিয়াছেন 'যুদ্ধক্ষেত্রের প্রত্যাহার' চতুর্দ্দিকে বিষম গোলমাল, কর্ম্ম কোলাহল, চঞ্চলতা উদ্দীপনা, এমন সময় মনকে বাহির হইতে গুটাইয়া আনিয়া ভিতরে স্থির করা ইহার উদ্দেশ্য। স্বামীজী প্রত্যহ ইহা সকলকে নিজের উদাহরণের দ্বারা উপদেশ দেন। যখন আশ্রমের আপিস ঘরে একসঙ্গে কুড়িটি টাইপ মেসিন ভিষণ শব্দ রোল সৃষ্টি করিতেছে, নানাদেশ আগত বিভিন্ন ভাষা ভাষী বহু নরনারীর প্রশ্ন বলে আক্রান্ত হইতেছেন তাহার মধ্যেও স্বামীজী নিজের মনকে প্রত্যাহারের দ্বারা সংযত করিয়া নিজের মধ্যে চলিয়া যান যেন তিনি কোন নির্জ্জন পর্ব্বত গুহায় বাস করিতেছেন। তিনি বলেন, যতই কাজের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

মধ্যে ব্যস্ত থাকনা কেন, কয়েক মিনিট অন্তর মনকে ফিরাইয়া জপে নিরত রাখিবে। এই অভ্যাস ঠিক হইলে মন সহজেই বাহিরের বিষয় হইতে প্রত্যাহারিত হইয়া অন্তরে অবস্থান করিবে।

ধ্যান

স্বামীজী বড়ই ধ্যান করিতে ভালবাসেন। ধ্যান স্বামীজীর বড়ই প্রিয়। স্বর্গাশ্রমের সাধুরা বলেন যে স্বামীজী সেখানে থাকিবার সময়ও এমন কি নিঃস্বার্থ সেবারূপ তাঁর অতি প্রিয় কার্য্য করিবার সময়ও প্রায়ই গোপনে কোন এক পাহাড়ের অন্তরালে বা গঙ্গার কোন নির্জ্জন তীরে নিজেকে লুকাইয়া ফেলিতেন, কখন বা কয়েক দিনের জন্য নির্জ্জন বনের মধ্যে কোথায় চলিয়া যাইতেন। তাঁর দিন পঞ্জিকা হইতে দেখিতে পাই। "আরও একটু ধ্যান বাড়াইতে হইবে—অন্তত একাসনে ষোল হইতে আঠার ঘণ্টা।" ইত্যাদি লেখা আছে।

আজও স্বামীজী নিয়মিত ভাবে ধ্যান করেন। ব্রহ্ম মুহূর্ত্তে ও রাত্রে শুইবার পূর্ব্বে তিনি প্রত্যহ ধ্যান করেন। প্রত্যহ সৎসঙ্গে ও সংকীর্ত্তনের শেষে দুই মিনিট নীরবে ধ্যানের ব্যবস্থা আছে। ইহা ব্যতীত স্বামীজী প্রায়ই মাঝে মাঝে নিজেকে অন্তরের ভিতর টানিয়া লইয়া ধ্যানস্থ হইয়া যান।

ধ্যান কি এবিষয়ে তাঁহাকে প্রশ্ন করিলে তিনি উত্তর দেন "তৈলাধারাবৎ অন্তরের মধ্যে ভগবৎ ভাবধারার অবিচ্ছিন্ন প্রবাহ। চক্ষু মুদ্রিত করিয়া লোকে যখন বসিয়া থাকে কে জানে তখন তাহার মনে কোন্ ভাবের উদ্রেক হয়। অনেক সময় সে নিজেই সব সময় এবিষয় অবহিত নহে যে কখন সে নিদ্রালু হইয়া পড়িয়াছে বা কখন সে আকাশকুসুম রচনা করিতেছে বা কখন সে ধ্যান করিতেছে।" আশ্রমের একজন সাধক ছিলেন যিনি বড়ই ধ্যান করিতে ভালবাসিতেন। প্রায় তাঁহাকে গঙ্গার তীরে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দুই তিন ঘণ্টা নিশ্চিন্তভাবে ধ্যান মগ্ন থাকিতে দেখা যাইত। অনেকেই ভাবিত যে ইনি নিশ্চয়ই ধ্যানে সমাধির অবস্থায় থাকেন। একদিন স্বামীজী ইঁহাকে, সকালের ক্লাসে না আসার কারণ জিজ্ঞাসা করিলে ইনি বলেন 'স্বামীজী আমি ধ্যান করিতে ভালবাসি, তাই রোজ প্রাতে তিন ঘণ্টা ধ্যান করি।' স্বামীজী তার অবস্থা বুঝিয়া হাসিয়া বলিলেন 'দেখ সাবধানে থাকিও। হঠাৎ সমাধির মধ্যে গঙ্গাগর্ভে পতিত হইও না। আহার করিয়া বিছানায় শুইয়া এইরূপ সমাধি তুমি ঘরে বসিয়াই করিতে পার, গঙ্গার তীরে পাথরের উপর এ সমাধি না করিলেও পারিতে। এ সমাধি জড়তার নামান্তর মাত্র। পাথরের উপর পাথর হইয়া বসিয়া থাকায় কোন লাভ নাই।' পরে বুঝাইয়া বলিলেন যে "সর্ব্বশক্তিমান ভগবানের সান্নিধ্য লাভই ধ্যান। ইহার কয়েক মিনিট ঠিক ভাবে করিতে পারিলে অনন্ত শক্তি সম্পন্ন হওয়া যায় যাহাতে সারা জগৎ ওলট্‌পালট্ করিয়া দিতে পারা যায়। তুমি যে এতদিন এই তিন ঘণ্টা ধরিয়া ধ্যান অভ্যাস করিয়াছ তাহাতে তোমার মধ্যে কি শক্তির বিকাশ হইয়াছে? কিছুই হয় নাই। ইহা অপেক্ষা তুমি যদি আশ্রমের জন্য গঙ্গা হইতে জল উত্তোলন করিতে, তোমার এই তমোগুণ অনেক কমিয়া যাইত। সেবা কর। তবে বুঝিবে সত্ত্বগুণ কি? যখন তোমার মন ঠিক ঠিক সত্ত্বগুণে পূর্ণ হইবে তখন তুমি ধ্যান করিতে সক্ষম হইবে।'

স্বামীজী স্বর্গাশ্রমে সাধন কালে তীব্র নিষ্কাম সেবার সঙ্গে সম্পূর্ণ নির্জ্জনবাস ও গভীর ধ্যান অভ্যাস করিতেন। একটি অপরটির পরীক্ষা স্বরূপ। ধ্যানের গভীরতা বুঝা যাইবে লোকের নিষ্কাম সেবা হইতে এবং ধ্যান যখন সহজেই হইবে তখন জানা যাইবে সেবাও ঠিক সত্যকার নিষ্কাম ভাবে আচরিত হইতেছে। স্বামীজী সকলকেই এই ভাবে অভ্যাস করিতে উপদেশ দেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

প্রণব জপ

স্বামীজী সারা বিশ্বে সেই শ্রেষ্ঠ মন্ত্র, অনামীর নাম, "ওঁ" কারের সর্ব্বদা প্রচার করেন। ভারত-পরিক্রমার সময় তিনি প্রতি সভায় তাঁর "ওঁ" কারের কীর্ত্তন গাহিয়াছেন। এমনকি "ওঁ"কার ধ্বনি গ্রামোফোন রেকর্ডে গ্রথিত করিয়াছেন। আশ্রমে সৎসঙ্গেও তিনি প্রায়ই এই "ওঁ"কার কীর্ত্তন করেন।

সমবেত ধ্যান ও জপের সময়ে স্বামীজী সাধক ও ভক্তদের গভীর ভাবে দীর্ঘ প্রণব ধ্বনি কয়েকবার উচ্চারণ করিয়া তবে জপ বা ধ্যান আরম্ভ করিতে বলেন। ইহা মনকে শীঘ্র সংযত ও একাগ্র করে।

স্বামীজী যখন মনকে জাগতিক বিষয় হইতে দূরে লইতে ইচ্ছা করেন তখন প্রায়ই মৃদুস্বরে প্রণব ধ্বনি করিতে থাকেন। এত কর্ম্মব্যাস্ততার মধ্যে ও অসংখ্য কার্য্যভারের মধ্যে তিনি এরূপ শান্ত ও আনন্দময় ভাবে কি ভাবে বিরাজ করিতে পারেন? এই প্রণব ধ্বনিই ইহার উত্তর। কর্ম্ম ব্যস্ত আপিস হইতে বিদায় লইয়া স্বামীজী যখন তাঁর কুটিরের বারান্দায় পাদচারণ করেন তখন তাঁহার কণ্ঠে মৃদুস্বরে এই প্রণব সঙ্গীত ওঁ ওঁ ওঁ ধ্বনিত হইতে থাকে। তাঁহার মুখের দিকে দৃষ্টিপাত করিলেই স্পষ্ট দেখা যায় যে ইহার সঙ্গে সঙ্গে জাগতিক সকল চিন্তা যেন অচিরে দূরে চলিয়া যাইতেছে ও মুখমণ্ডল জ্যোতিতে উদ্ভাসিত হইয়া অন্তরের শান্ত ও চিন্তা শূন্য আনন্দের ভাবে প্লাবিত হইতেছে।

সিদ্ধি

স্বামীজীর মতে সিদ্ধি বা সিদ্ধাইগুলি সাধনার প্রধান অন্তরায়। তাই তিনি পুনঃপুন সাধকদের এ বিষয়ে সাবধান করিয়া দেন। যদিও তাঁহার মধ্যে অসংখ্য বিভূতির প্রকাশ পায় কিন্তু তিনি নিজে কখন ইহা মুখে স্বীকার করেন না বা অপরে কেহ তাঁহার বিভূতির বিকাশ দেখিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁহাকে সে সম্বন্ধে বলিলে কেবল এইটুকু বলেন 'ভগবান হয়ত কোন ভক্তের ভাব দৃঢ় করিবার জন্য তাহাকে তাঁহার কোন অলৌকিক শক্তি দেখাইয়াছেন।' কিন্তু নিজের কোন অলৌকিক শক্তির কথা স্বীকার করেন না।

তিনি নিজে কোন অলৌকিক শক্তির সাধন পছন্দ করেন না এবং সাধকদের এ বিষয়ে চিন্তা হইতে বিরূপ থাকিতে উপদেশ করেন।

মালয় অবস্থানকালে একজন তান্ত্রিকযোগী, হনুমান মন্ত্র জপ ও ধ্যান করিলে ভগবান হনুমান আবির্ভূত হইয়া তাঁহার সকল কার্য্য করিয়া দিবেন বলিয়া তাঁহাকে প্রলোভিত করিলে, তিনি তাহাকে কিছু অর্থ দিয়া বিদায় করিয়া দেন। তিনি বলেন যে ভগবানের নাম জপ করিতে তাঁহার আপত্তি নাই তবে তাঁহাদের দ্বারা কোন কাজ করাইতে তিনি অনিচ্ছুক।

যোগ সাধনায়, বিশেষ ধ্যান যোগের দ্বারা সাধকের অনেক প্রকার সিদ্ধাই লাভ হয়, যথা—দূরদৃষ্টি, চিন্তাপঠন প্রভৃতি। কখনও এগুলি প্রকাশ হইয়া পড়িলে নিজের সে বিষয় কোন যে অলৌকিক কিছু করিতেছেন সে জ্ঞান স্বামীজীর থাকে না। যদি কেহ তাহার নিকট যায় তবে তার হৃদয়ের সকল কথা তাঁহার নিকট অতি স্বাভাবিক ভাবেই প্রকাশিত হইয়া পড়ে। ইহার জন্য তাঁহাকে কোন বিশেষ শক্তি প্রয়োগ করিতে হয় না। তোমার মন, তোমার হৃদয় তার নিকট খোলা পুস্তকের মতই উদ্ঘাটিত থাকে। তুমি যাহা মনে চিন্তা করিতেছে তাঁহার মনেও সেই চিন্তার উদ্রেক হয়। তিনি ইচ্ছা পূর্ণ করিয়া হয়ত বলিবেন আমার মনে হইয়াছিল যে তুমি এইটি পছন্দ করিবে বা তোমার মনের কথা বলিয়া দিয়া বলিবেন, আমার এই কথাটি মনে হইল। সবই যেন অতি স্বাভাবিক ভাবে ঘটিয়া যায়।

স্বামীজীর সম্বন্ধে বাহিরের বহু লোক যে সব অলৌকিক ঘটনা লক্ষ্য করে তাহাও এইরূপ হয়; তাহারা তাঁহাকে দেখিয়াছে বা তাঁর কথা

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শুনিয়াছে। এগুলি সত্য ঘটনা। স্বামীজী অনেক ভক্তদের কথা মনে মনে চিন্তা করেন তাহাদের পত্র লিখেন বা পুস্তক পাঠান। তাঁর অতি-মানবীয় মন স্বভাবই অতি উচ্চ যোগ বিভূতিসম্পন্ন। কাজেই তাঁর চিন্তা গুরু ও শিষ্যের মধ্যে একটি যোগ আনয়ন করে। তাঁর অলৌকিক যৌগিক শক্তির প্রভাবে স্বামীজীর ইচ্ছাশক্তি প্রবাহিত হইয়া শিষ্যের নিকট মূর্ত্ত হয় ও কখন ছায়া মূর্ত্তিরূপে কখন বাণীরূপে তাহা প্রকাশ পায় শিষ্যের সকল সমস্যা দূর করিয়া দেয়। স্বামীজীর নিকট ইহা স্বাভাবিক।

স্বামীজীর বিরাট ধীশক্তি

এইসব অলৌকিক শক্তি ছাড়াও যোগীদের মন ও বুদ্ধিও অদ্ভুত প্রখরতা লাভ হয়। স্বামীজীর নিজ মনের উপরে পূর্ণ আয়ত্ত থাকায় জগৎকে এত অধিক আধ্যাত্মিক পবিত্র ধর্ম্ম উপদেশ দান করিতে সমর্থ হইয়াছেন। তিনি দুই শতাধিক পুস্তকের রচয়িতা, একটি অতীব ক্রিয়াশীল, সারা পৃথিবীব্যাপী তিন শত শাখা সমন্বিত সংঘের কর্ত্তা। দুই শতাধিক আশ্রমবাসী ও সম সংখ্যক অতিথি সমন্বিত আশ্রমের নিয়ন্ত্রা। যদি কখন এখানে আসিয়া এক সপ্তাহের জন্য বাস করিয়া যান তবে আশ্রম সম্বন্ধে অনেক অভিজ্ঞতা অর্জ্জন করিতে পারিবেন। শিবানন্দ-চরণাশ্রিত প্রতি সাধকের প্রতি তিনি কত যত্ন লন। কেহ অসুস্থ হইলে তিনি নিজে যাইয়া তাহার সেবা, পথ্য ও চিকিৎসার ব্যবস্থা করেন। প্রতি নিষ্কাম কর্ম্মীর সকল অভাবের দিকে তাঁহার দৃষ্টি আছে। অতিথি তাহার নিকট নারায়ণ স্বরূপ। তাহাদের সকল অভাব অসুবিধা এভাবে পূরণ করেন যে তাহারা প্রত্যেকের মনে করে এখানে যে যত্ন তাহারা পাইতেছে তাহা তাহাদের নিজ গৃহেও মিলিবে না। স্বামীজী আশ্রম-বাসীদের সকল দ্বন্দের মীমাংসা করিয়া দেন। দশ সহস্রাধিক লোক যাহারা স্বামীজীর নিকট পত্রালাপ করেন তাহাদের বিষয় তিনি নিজে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অবহিত আছেন। পুস্তকাদি বিতরণের বিষয়ও তিনি নিজে দৃষ্টি রাখেন।

তিনি বহু বিষয়ের বহু পুস্তকাদি রচনা করিয়াছেন। তাঁহার লেখনী পবিত্র গঙ্গার ধারার মত সদাই নিয়মিতভাবে প্রবাহমান। তিনি যেখানে যে অবস্থায় থাকুন না কেন তাঁহার লেখার কখনও বিরাম নাই। গত ত্রিশ বৎসর ধরিয়া তিনি প্রত্যহ নিয়মিতভাবে ও নিয়মিত সময় লিখিয়া আসিতেছেন। উচ্চ আদর্শে তিনি এতই অনুপ্রাণিত যে তিনি যে কোন মুহূর্ত্তে সেই সকল বিষয় লিখিতে পারেন। ইহার জন্য তাঁহাকে আলাদা চিন্তা করিতে হয় না।

একটা বিষয়ের কথা ও চিন্তা শেষ করিয়া অপর একটি বিষয় গ্রহণ করিবার সময় তিনি কয়বার 'রাম রাম' উচ্চারণ করেন। ইহাই তাঁহার পক্ষে যথেষ্ট। তাঁর মনের মধ্যে প্রতিটি চিন্তা এমন সুষ্ঠুভাবে সজ্জিত থাকে যে তিনি পর পর অনেক কাজ করিয়া যান, কোনটি ভুলেন না।

তাঁর মুখমণ্ডলে সর্ব্বদাই একটি দিব্য জ্যোতি বিরাজিত রহিয়াছে—ও তাঁহার চতুর্দ্দিকে এক শান্তির মণ্ডপ পরিবেষ্টিত আছে। তার বহু ভক্ত এই জ্যোতির দীপ্তি বহুবার লক্ষ্য করিয়াছে।

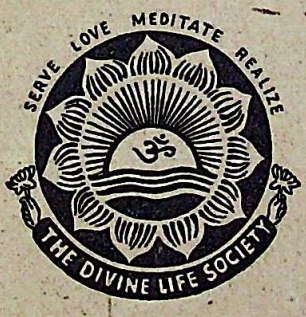
কীর্ত্তনের সময় তাঁহার মুখমণ্ডলে এক অপূর্ব্ব আনন্দের আভা ছড়াইয়া থাকে। বিভিন্ন দেবতার ধ্যানের দ্বারা তাঁর অনেক প্রকার সিদ্ধি লাভ হইয়াছে। তাহা উপযুক্ত সময়ে কার্য্যকরী হইয়া অনুভূত হয়, তোমার সহিত কথা বলিবার সময় তিনি মায়ের মত স্নেহময়। বেদান্ত ব্যাখ্যার সময় তিনি সিংহের মত বিক্রমশালী। সন্ন্যাস দীক্ষা দিবার সময় যেন একটি জ্ঞানের জ্যোতি তাঁর সারা দেহ ব্যাপ্ত হইয়া থাকে। তখন তাঁহার ভাস্কর মুখের দিকে তাকাইতে পারা যায় না তথাপি তিনি এ বিষয়ে সম্পূর্ণ নির্লীপ্ত।

সর্ব্বাপেক্ষা স্মরণীয় হইতেছে তাঁর শান্তির বিকীরণ। গঙ্গার তীরে তাঁর

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

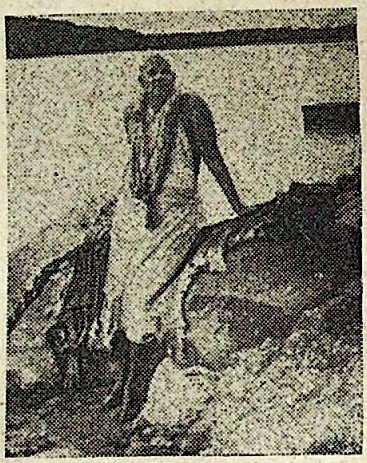
নির্জ্জন কুটিরে বসিয়ে সারা জগতে তিনি একটি প্রবল শান্তি ও আনন্দের প্রবাহধারা বহাইতেছেন। সহস্র সহস্র আত্মা যাহারা তাঁহার এই প্রবল-ভাবের প্রবাহ গ্রহণ করিতে সক্ষম তাহারা এই তরঙ্গে স্নান করিয়া নিজেরা উপকৃত ও অন্যেরও উপকার সাধন করিতেছে। স্বামীজী তাঁর ভাব তরঙ্গের দ্বারা জগতের মনোরাজ্যের এক অপূর্ব্ব পরিবর্ত্তন আনয়ন করিতেছেন ও সেই সঙ্গে তাঁর দ্বিশতাধিক পুস্তকাবলী দ্বারা জগতের ভাব ধারাও পরিবর্ত্তন সাধন করিতেছেন।



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

পঞ্চম পরিচ্ছেদ



জ্ঞান যোগ

১। স্বামীজী তাঁর দৈনন্দিন জীবনে বেদান্তের সকল উপদেশই কার্য্যের দ্বারা আচরণ করিয়া দেখান।

২। স্বামীজী পরা বৈরাগ্য সাধনা করিয়া পরম অনাশক্তিতে প্রতিষ্ঠিত। তাই তিনি বলেন জীব ও জগতের সেবায় জন্য আমি পুনঃ পুনঃ জন্ম গ্রহণ করিতে প্রস্তুত আছি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৩। স্বামীজীর তিতিক্ষা সর্ব্বতোমুখী ও সহনশীলতা সর্ব্বোচ্চ-স্তরের। ইহা নিশ্চিৎ ও ক্রীয়াশীল।

৪। স্বামীজী সকল লোককেই তাঁর গুরু বলিয়া মনে করেন।

৫। স্বামীজী চিরদিন নিজেকে ছাত্র হিসাবে মনে করেন। তাই তিনি সকলের নিকট শিক্ষালাভ করিতে ও শিক্ষা-দান করিতে প্রস্তুত।

৬। স্বামীজী উচ্চ নীচ, পণ্ডিত মূর্খ, সকলকেই সমান ভাবে ভালবাসেন ও শ্রদ্ধা করেন।

৭। স্বামীজী সর্ব্বদাই ব্রহ্মজ্ঞানে দৃঢ় প্রতিষ্ঠিত ও সহজ সমাধিতে অবস্থিত। তাই সর্ব্বদা নিষ্কাম ও চাঞ্চল্য-রহিতভাবে বিরাজিত থাকিলেও শ্রী বি, জি, খেরের ভাষায় বলিলে, তিনি জগতের জীবের সেবায় অক্লান্ত পরিশ্রমী। তিনি ভগবানের সহিত যুক্ত হইয়া রহিয়াছেন তাই ভগবৎ ইচ্ছা ও আশীর্ব্বাদ তাহার মধ্য দিয়া সদাই প্রবাহিত। ইহাই শ্রেষ্ঠ ব্রহ্মকর্ম্ম সমাধি, এই অবস্থায় মহাত্মাগণ ভগবানের সহিত একীভূত হইয়া ভগবানেরই কর্ম্মে ব্যাপৃত থাকেন। তিনি সহজ ও স্বাভাবিকভাবে বিশ্বকল্যাণকর কর্ম্ম সকল উদ্ভাবন করিয়া তাহাতে ব্যাপৃত হন ও তাহা সুষ্ঠুভাবে সম্পা-দিত করেন ইহাতেই প্রমাণ হয় যে তাঁহার ক্রীয়া ভগবৎ ইচ্ছারই প্রকাশ মাত্র।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

একটি কার্য্যকরী বৈদান্তিক উপদেশ

অনন্ত শান্তি ও শ্রেষ্ঠ আনন্দলাভের উপায়ঃ—একদিন স্বামীজীর সহিত কথোপকথনের সময় কোন একটি ছাপাখানা আমাদেরই একটি ক্ষুদ্র পুস্তিকা ছাপার জন্য অত্যাধিক মূল্য লওয়ার বিষয় উঠিলে আমরা সকলেই মত দিলাম যে তাহারা অযথা অধিক মূল্য লইয়া আমাদের প্রবঞ্চনা করিয়াছে ও এজন্য উষ্মা প্রকাশ করিতে লাগিলাম। স্বামীজী তখন আমাদের এই উপদেশ দিলেন 'তোমরা মনে মনে এই ধারণা পোষন কর না কেন যে তাহাদের মধ্যেও ত তোমরাই রহিয়াছ। কাজেই তারা যে টাকা লইয়াছে ও ভোগ করিতেছে তাহা তোমরাই ভোগ করিতেছ। মনে এই সর্ব্বাত্মক ভাব বজায় রাখিলে সর্ব্বদা শান্তি ও আনন্দপূর্ণ অবস্থায় থাকিবে।'

এটি একটি খুব কার্য্যকরী বৈদান্তিক উপদেশ। ইহাতে অনন্ত শান্তি ও আনন্দ আনয়ন করে। ইহারই পূর্ণতায় ঈশ্বরানুভূতি ও সচ্চিদানন্দ অবস্থা। কিন্তু অভ্যাস করা বড়ই কঠিন। নিজ স্বার্থের জন্য যে তোমার অপহরণ, প্রবঞ্চনা বা ক্ষতি করিয়া সুখ বা আনন্দ ভোগ করিতেছে, তাহার সেই সুখ বা আনন্দ যে তোমারই আনন্দ কারণ তাহার মধ্যে তুমিই রহিয়াছ, ইহা অনুভব করা বড়ই শক্ত কথা।

স্বামীজীর কিন্তু ইহা স্বাভাবিক অবস্থা। বহুক্ষেত্রে আমরা ইহা লক্ষ্য করিয়াছি।

জ্ঞান যজ্ঞ

স্বামীজীর জ্ঞান যজ্ঞ এক আত্যাশ্চর্য্য ব্যাপার। এই বিষয়ে তিনি অপরাপর আচার্য্যদের সহিত পার্থক্য দেখাইয়াছেন। তিনি কোন একটি বিশেষ প্রাচীন যোগের পন্থা কেবল মাত্র গ্রহণ করিয়া উপদেশ দেন। তিনি পূর্ব্ব ঋষিদের প্রদর্শিত পথগুলি হইতে বর্ত্তমান যুগোপযোগী

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সকলের উপকারী একটি সুন্দর সহজ পন্থার ব্যবস্থা করিয়াছেন। তাহাতে কর্ম্মযোগ, রাজযোগ, ভক্তিযোগ, জ্ঞানযোগের উপযুক্ত অংশ সকল গ্রহণ করিয়া এক অপূর্ব্ব সমন্বয়ের সৃষ্টি করিয়াছেন। তিনি তাঁর কর্ম্মযোগেরই সক্রীয় বেদান্ত সাধনা বা ভক্তি সাধনা নাম দিয়াছেন।

স্বামীজী দৃঢ় ভাবেই বলেন, বেদান্ত সাধককে এই জীবনেই তার জীবনের প্রকৃত উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য নির্দ্দেশ দেয়। এটি কি? সেই এক অদ্বয় জ্ঞানের উপলব্ধি। এই জন্য তিনি সাধকদের সৎসঙ্গ করিতে, বেদান্তের ব্যাখ্যা শ্রবণ করিতে, এবং তাহার মনন ও নিধিধ্যাসন করিতে উপদেশ দেন। কিন্তু কার্য্যজগতে সাধককে নিষ্কাম কর্ম্ম করিতে ও ঈশ্বরে ভক্তি রাখিয়া দিনের অধিক সময়ই অতিবাহিত করিতে বলেন। তিনি বেদান্তের বৃথা বিচারে প্রশ্রয়ও দেন না বা শুষ্ক বৈদান্তিক বাক্যাড়ম্বরে কর্ণপাত করেন না।

স্বামীজী বলেন কেবল পুস্তকের পৃষ্ঠা হইতে বেদান্ত শিক্ষা করা যায় না। কিম্বা বেদান্তের অনুভূতি একজন আর একজনকে দান করিতে পারে না। নিষ্কাম ভাবে, অহংকারশূন্য হইয়া সেবা করিয়া যাও। ভগবানের উপাসনা কর। ঈশ্বরে আত্মনিবেদন কর। তবে সময়ে বৈদান্তিক উপলব্ধি লাভ করিবে। হৃদয় যখন সেবা ও ভগবৎ ভালবাসার দ্বারা নির্ম্মল ও পবিত্র হইবে তখনই আত্মোজ্যোতি ভিতরে প্রজ্জ্বলিত হইয়া উঠিবে। তাহার সুগন্ধে চারিদিক আমোদিত করিবে ও লোকে আকর্ষিত হইয়া সেখানে আসিবে। তোমাকে এই অনুভূতির কথা লোকের নিকট প্রচার করিয়া বলিতে হইবে না।" আমরা স্বামীজীর ভারত পরিক্রমার সময় ইহা সচক্ষে প্রত্যক্ষ করিয়াছি ও পরে আশ্রমেও তাহাই দেখিয়াছি। ১৯৫০ সালের ভ্রমণের সময় প্রতি স্থানে লক্ষ লক্ষ লোক তাহার নিকট সমবেত হইয়াছিল ও তাঁহার উপদেশ শ্রবণ করিয়া ছিল। তাঁহার দর্শনেই যেন তাহাদের সকল অভাব পূর্ণ হইয়া গিয়াছিল, মনে পূর্ণ শান্তি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বিরাজিত হইয়াছিল। দর্শনাচার্য্য শ্রীরামবাচারি মহারাজ বলেন, ভিক্ষুক ভিক্ষুককে কি দিবে? এ পৃথিবীতে আমরা সকলেই ভিক্ষার্থী। স্বামীজীর মত মহান্ আত্মারাই ভিক্ষা করেন না। কারণ, তাঁহারা আপ্তকাম; তাঁহারা শ্রেষ্ঠ সম্পদ ও পরম শান্তি লাভে পূর্ণ হইয়া গিয়াছেন। তাঁহারাই সকলকেই প্রকৃত আশীর্ব্বাদ করিতে পারেন ও বর দান করিতে পারেন।" তাই সকলে সেই আপ্তকাম মহাপুরুষের পূজা করিয়া অভিষ্ট লাভ করে।

স্বামীজীর জীবন একটি বেদান্তের প্রকৃষ্ট দৃষ্টান্ত। নিরস, বচনমাত্র সার বেদান্ত তিনি বলেন না। তিনি যাহা বলেন কাজেও তাহা করিয়া দেখান। তাহার নিকট এই নাম রূপাত্মক বিশ্বের অস্তিত্ব নাই—কেবল একমাত্র ব্রহ্মই আছেন। তাঁর দৃষ্টি দিব্য দৃষ্টি। কাজেই তার নিজের কোন অভিলাষ নাই, ভগবৎ ইচ্ছাই তাঁহার ইচ্ছা।

জ্ঞানযোগের ভিত্তিই হইতেছে বৈরাগ্য; আর স্বামীজী বৈরাগ্য লইয়াই জন্মিয়াছেন। লোকে যৌবন ও প্রৌঢ় অবস্থায় স্বভাবতই উচ্চাভিলাষী। স্বামীজীও উচ্চাভিলাষী বটে তবে তাঁর অভিলাষ অতি উচ্চে। তাঁর আকাঙ্ক্ষা সেবা করা ও সেবা করিবার আরও সুযোগ পাওয়া। বিত্ত সম্পত্তি প্রভৃতির জন্য নহে। তাই তাঁর চিকিৎসা শিক্ষা। জ্ঞান প্রচারের দ্বারা লোকের সেবা হয়, তাই তিনি 'এম্‌ব্রোসিয়া' নামক মাসিক পত্রিকা প্রকাশ আরম্ভ করেন। মালয়ে বহু দুস্থের সেবা করিবার সুবিধা হইবে বলিয়া তিনি সেখানে চলিয়া গেলেন। সেখানেও অর্থ ও মান্য লাভের বহু সুযোগে আসিলেও তাঁহার মন সেবার উপরই নিবদ্ধ। পরে ইহাও ত্যাগ করিয়া সকলই দান করিয়া চলিয়া আসেন। তাঁর এই বৈরাগ্য বিবেক ও বিচারের উপর সুপ্রতিষ্ঠিত। কাজেই তাহা সহজে বিচলিত হয় না। ইহাই শেষে তাঁহাকে ঋষিকেশে লইয়া আসে।

স্বামীজী সমদমাদি ষট্‌সম্পত্তির পূর্ণ অধিকারী। আত্মসংযত ও ইন্দ্রিয়দিগকে জয় করিয়া স্বামীজী সেবার কার্য্যে পূর্ণভাবে যোগ দিলেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জাগতিক প্রলোভনের উর্দ্ধে অবস্থিত হইয়া তিনি অপরের কল্যাণ সাধনায় নিযুক্ত রহিলেন। আজও শ্রদ্ধা তাঁর ব্যক্তিত্বের একটী বৈশিষ্ঠ। তিনি ভক্তি বিশ্বাস সহকারে সকল কার্য্য গ্রহণ করেন ও দৃঢ়তা, শ্রদ্ধা ও পূর্ণ উদ্যমে সেই সকল কাজ সম্পাদন করেন। তাঁহার কার্য্য দেখিলে বাহিরের লোক মনে করিবে যে কোন কর্ম্মাভিলাষী উচ্চাকাঙ্খাসম্পন্ন ব্যক্তির কার্য্য, কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে ভিতরে তিনি সম্পূর্ণ নিস্পৃহ।

এই অন্তরের ভাবই সাধন চতুষ্টায়ের ভাব—মুমুক্ষুত্ব। সংসার ত্যাগ করিয়া ভারতে ফিরিবার সময় তাঁর একমাত্র কামনা ছিল ভগবৎ উপলব্ধি। স্বামীজী এখনও—ঈশ্বরের সহিত একত্বলাভের পরও, এইরূপ ভাবে আচরণ করেন যাহা অপর মুমুক্ষুর আদর্শ ও অনুকরণীয়। তাঁর কার্য্যাবলী এরূপ অহঙ্কার, অভিমান ও কামনাশূন্য যে তাহা সহজেই কর্ম্মের বন্ধন নাশ করে। তিনি এখন মুক্ত অবস্থায় বাস করেন, ঘুরিয়া বেড়ান ও জীবন-যাপন করেন। কাজেই তাঁর আর এখন মোক্ষের ইচ্ছাও নাই।

জগতে যাহা শ্রেষ্ঠলাভ তাহা অধিকারগত ও অনুগত হওয়ায় তাঁহাকে কোন জাগতিক অকল্যাণ আর বিচলিত করিতে পারে না। তিতিক্ষা এখন তাহার স্বাভাবিক। স্বামীজীর শারীরিক কষ্ট সহিষ্ণুতা অমানুষিক। ১৯০০ সালের যাত্রার সময় অত্যাধিক পরিশ্রমে তাঁহার শরীর খুবই খারাপ হইয়া পড়ে। জ্বর হয় ও গলা হইতে রক্ত পড়িতে থাকে। কিন্তু তাহা সত্ত্বেও তিনি যাত্রার পূর্ব্বসংকল্প অনুযায়ী বক্তৃতাদি দান করিয়া বহু লক্ষ লোকের কল্যাণ ও তৃপ্তি দান করিয়াছিলেন। একবার কোমরে বাত হওয়ায় তিনি হাঁটিতে পারেন নাই, কিন্তু সেই অবস্থায় তিনি হামাগুড়ি দিয়া সৎসঙ্গের স্থানে গমন করিয়া ছিলেন।

স্বামীজীর তিতিক্ষা নিস্ফল নিষ্ক্রিয়তার সাধনা নহে, ইহা অতীব সক্রীয় গতিশীল নিশ্চয়াত্মক যোগ। নিজে অসুস্থ হইলে, সকলকে উতক্ত না করিয়া নিরবে ঘরে শুইয়া থাকা অবশ্য ভাল। কিন্তু তখন নিজের

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কষ্টের কথা সম্পূর্ণভাবে ভুলিয়া গিয়া অপরের স্বাস্থ্য, শান্তি, সুখ ও কল্যাণের বিষয় চিন্তা করা বড়ই শক্ত। আঘাত বা অপমান সহ্য করা ভাল কিন্তু সেই সঙ্গে অপমানকারীকে সেবা করা ও ভালবাসা বড়ই শক্ত। প্রখর রৌদ্র বা তীব্র শীতের সময় নিজ ঘরের মধ্যে তাহা সহ্য করিবার অভ্যাস করা ভাল। কিন্তু সেই সময়, অপরে তাহার অপেক্ষায় আছে মনে রাখিয়া রৌদ্র বা শীতের রাত্রে পথে বাহির হওয়া অতীব কঠিন। স্বামীজীর তিতিক্ষা এই শেষ পর্য্যায়ের। বহুবার দেখিয়াছি অতি দুর্য্যোগে যখন কেহ তাঁহার উপস্থিতির সম্ভাবনা মনে করে নাই তখন তিনি উপস্থিত হইয়া সকলকে প্রভূত আনন্দদান করিয়াছেন। ১৯৪১ সালে স্বামীজী প্রায়ই নিজেই প্রসাদ বিতরণ করিতেন। বেলা দ্বিপ্রহরে প্রচণ্ড মার্ত্তণ্ড তাপে যখন সকল আশ্রমবাসী দ্বার বন্ধ করিয়া নিজ নিজ ঘরে অবস্থান করিতেছে তখন স্বামীজী প্রসাদের থালা হস্তে ও মস্তকে একটী গামছা মাত্র দিয়া প্রতি দ্বারে দ্বারে যাইয়া আশ্রমবাসীদের মায়ের মত স্নেহে প্রসাদ বিতরণ করিয়া যাইতেছেন। সঙ্গে সঙ্গে আবার বলিতেছেন "বাহির হইও না, বাহিরে বড় রৌদ্রের তেজ, ঘরের ভিতর বিশ্রাম কর।" অপরকে শিক্ষা দিবার মত স্বামীজীর এইরূপ সক্রীয় তিতিক্ষায় সাধনা।

স্বামী শিবানন্দের গুরু

জগৎগুরু শঙ্করাচার্য্য বেদান্ত সূত্রের ব্যাখায় বলিয়াছেন যে সাধন চতুষ্টয় সম্পন্ন হইলে তবে ব্রহ্ম জিজ্ঞাসার আরম্ভ। স্বামীজী তখন সকল মল, বিক্ষেপ ও আবরণ মুক্ত। নিজে যিনি শাস্ত্রের প্রতিষ্ঠাতা তিনি নিজেই শাস্ত্রের বিধান জগতে প্রতিষ্ঠা করিবার জন্য এইবার গুরুকরণের আবশ্যতা প্রদর্শন করিলেন। অবতার কল্প মহাপুরুষদের স্বতন্ত্র গুরুর আবশ্যক হয় না। কিন্তু তাঁহাদের আচরণই অপরের প্রমাণ হিসাবে লইবে জানিয়া

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁহারা সর্ব্বদাই শাস্ত্রানুমোদিত পথে চলেন। এক্ষেত্রেও স্বামাজী তাহাই করিলেন ও ভগবানও উপযুক্ত স্থানে তাহার ব্যবস্থা করিয়া রাখিয়া দিয়াছিলেন। একদিন রাত্রে 'চরণদাস ধর্ম্মশালার' বারান্দায় রাত্রি যাপন কালে তাঁহারই মত আশ্রয় প্রার্থী অপর এক প্রাচীন সাধুর সহিত তাঁহার আলাপ হইল ও তিনিও তাঁহার নিকট নিজ মনের বাসনা ব্যক্ত করিলেন। সকল কথা শুনিয়া ও নবীন মমুক্ষু সাধকের মুখমণ্ডল দেখিয়া সেই সাধু শ্রীশ্রীস্বামী বিশ্বানন্দজী মহারাজ তাঁহাকে দীক্ষা দিতে সম্মত হইলেন। তিনি ইঁহার মধ্যে যে সকল লক্ষণ দেখিয়াছিলেন তাহাতে বুঝিয়াছিলেন যে ইনি সামান্য লোক নহেন। পর দিন প্রাতে স্বামী বিশ্বানন্দজী ডাঃ কুপুস্বামীকে পবিত্র সন্ন্যাসাশ্রমে দীক্ষা দিয়া তাঁহার নূতন জীবনের নাম করণ করেন 'স্বামী শিবানন্দ'; যে নাম পরবর্ত্তি কালে ধর্ম্মজগতে এত বিখ্যাত হইয়া বহু লোকের মনে পরম শান্তি ও আনন্দ দান করিতেছে। দীক্ষার পর বিশ্বানন্দ স্বামীজী তাঁর শিষ্যের নিকট বিদায় লইয়া বারানসীতে প্রস্থান করেন।

স্বামীজীর জীবনের বৈশিষ্ঠ এই যে, ইহা সকল প্রকার ও সকল শ্রেণীর লোকের উদাহরণ স্বরূপ। স্বামীজীর স্বভাব প্রভু দত্তাত্রেয়র মতন। যে কেহ কোন একটা মহৎ ভাব প্রকাশ করেন বা সৎকার্য্য করেন তিনিই তাঁহার গুরু। তিনি শিশুদের কথাও মন দিয়া শুনিয়া থাকেন। যদি তাহা হইতে কোন উপদেশ পান। তিনি বহুবার নিজ শিষ্যদেরকে নিজের গুরু বলিয়া সম্বোধন করিয়াছেন ও বলিয়াছেন যে ইহাদের নিকট আমি বহু শিক্ষা লাভ করিয়াছি। এই ভাব হৃদয়ে পোষণ করা বড়ই শক্ত। নিজের শিষ্য সেবকের নিকটও শিক্ষার জন্য মন প্রস্তুত রাখিলে তবে মন বিনীত ও অহংকারমুক্ত হয় নচেৎ আমি মহাপুরুষ বা গুরু এই ভাব মনে স্থান দিলেই গর্ব্ব আসিয়া অচিরে মনে বাসা লয়। যদি তোমরা একজনকে গুরু করিতে না চাও তবে সকলকে গুরু বলিয়া মান।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

অভিজ্ঞতাই স্বামীজীর শ্রেষ্ঠ গুরু। নিজের ও অপরের অভিজ্ঞতা হইতেই তিনি তাঁর শিক্ষা গ্রহণ করিয়াছেন। অপরকে তাহা শিক্ষা দিয়াছেন। নিজে গঙ্গার শীতল জলে বহুক্ষণ ধরিয়া জপ করার ফলে (লাম্বাগো) বাত হইতে আক্রান্ত হন, তাই তিনি শিষ্যদের ইহা করিতে বারণ করেন। বহু পর্য্যটন, সাধনা ও সেবা কার্য্যের বিঘ্নকর, ইহার অভিজ্ঞতা লাভ করিয়া তিনি বহু পর্য্যটনের বিরোধী। সেই সময় তিনি দেখিয়াছেন সাধকদের এই চারটি বিষয়ের অভাবে বিশেষ কষ্ট পায় (১) দ্বারে দ্বারে ভিক্ষা না করিয়া অল্প কিছু আহার। (২) সৎগ্রন্থ প্রাপ্তির অভাব। (৩) রোগে ঔষধাদির অভাব। (৪) সাধন ভজনের উপযোগী নির্জ্জন আশ্রয়। তাই তিনি এই সকল বিষয়ের উপযোগী ঋষিকেশকে বাছিয়া লইয়াছেন। এখানে আশ্রম স্থাপনার পর এই চারটি অভাব যাহাতে দূর হয় তাহার ব্যবস্থা করেন, কারণ তিনি তাঁর নিজ শিষ্যদিগকে এই সকল অসুবিধা হইতে মুক্ত রাখিতে চান। কাজেই প্রতি অভিজ্ঞতাই স্বামীজীর গুরু ও তাহাদের উপদেশ তিনি গ্রহণ করেন ও কখনও ভোলেন না।

স্বামীজী বলেন এই পন্থা উচ্চ সাধকের পক্ষে, অপরের পক্ষে নয়। গুরুর নিকট যাইয়া তাঁহার উপদেশ মত ও নির্দ্দেশ মত সাধনা করাই উচিৎ।

শ্রবণ মনন ও নিদিধ্যাসন

যোগ-বেদান্ত-আরণ্য বিশ্ববিদ্যালয়ের পাঠের সময় তিনি প্রায়ই নিদ্রালু কোন ছাত্রকে জিজ্ঞাসা করিবেন "অধ্যাপনার সময় তুমি কিছু আবশ্যকীয় বিষয় লিখিয়া লইতেছ?" অধিকাংশ ছাত্রই তাহা করে না। স্বামীজী নিজে কিন্তু সেরূপ নহেন। তিনি বলেন ক্লাস হইয়া যাইবার পর যখন আমি কুটিরে ফিরিয়া যাই তখন এই সকল বিষয় চিন্তা করি। এ সকল বিষয় গভীর ভাবে ধ্যান করিলে মনে সদৃশ্য অনেক মহৎ ভাব উদিত হয়, তখন সেগুলি লিখিয়া রাখি ও পরে রচনা দ্বারা তাহা প্রকাশ করি।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এই ভাবে জ্ঞানযোগের শ্রবণ, মনন ও নিদিধ্যাসন সাধন তিনি করিয়া থাকেন এই কথাই বলিলেন ও তাহার শিক্ষাও দিলেন। সদালাপ বা সৎগ্রন্থ পাঠের পর সে বিষয়ের চিন্তাগুলি লিখিয়া রাখিলে মন জড় ভাবাপন্ন হয় না ও মনন অভ্যাসে ও শেষে নিদিধ্যাসনে সাহায্য করে।

উদাহরণ স্বরূপ বলা যাক্—একদিন প্রাতে স্বামীজী একটি বেদান্তের সূত্র পাঠ করিলেন যেখানে ব্রহ্ম সচ্চিদানন্দ সরূপ বলা হইয়াছে। তাঁর ধ্যানে ইহা নিম্নলিখিত সুন্দর রচনার রূপ করণ করিয়া সকলের বোধের ও নিগুণ ধ্যানের সহায়ক হইল।

সৎচিৎ আনন্দ—
সর্ব্বময়ত্ব, সর্ব্বজ্ঞাতৃত্ব, সর্ব্বসুখময়ত্ব
সত্য, জ্ঞান, আনন্দ
অস্তি, ভাতি প্রিয়
জীবন, জ্যোতি, প্রেম
অমৃত, প্রজ্ঞা, সুখ
এ সবই একের প্রকাশ
প্রেম লয় আনন্দেরই পাশ।

স্বামীজী বলিলেন ইহাই নিগুণ ধ্যান। সচ্চিদানন্দের ভাবনা কর। আত্মা বা ব্রহ্মের কথা চিন্তা কর। তাহার পর সৎ-চিৎ-আনন্দ এই তিনটী গুণের সমানর্থক বিষয় চিন্তা কর। তখন ব্রহ্মের ভাবটি আসিবে। তোমার মনে আরও অনেক সমগুণ বাচক শব্দের উদয় হইবে। তখন তাহাদের বিষয় ধ্যান করিতে থাক। ইহাই নির্গুণ ধ্যান। তোমাকে এই চিন্তার ধারা অনবরত চালাইয়া যাইতে হইবে। হঠাৎ ইহা তোমার মধ্যে স্ফুরিত হইয়া উঠিবে। (ইহাই পরম সত্য)।

এই ভাবে স্বামীজী গীতা ও উপনিষদ হইতে শ্লোক লইয়া শ্রবণ, মনন ও নিদিধ্যাসন সম্বন্ধে বুঝাইয়া ছিলেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

"অহআত্মা গুড়াশ্রকেশ সর্ব্বভূতাশায়স্থিত"
আমিই সেই সর্ব্বজীবের অন্তরে বাস করি।
"ঈশাভাস্যম্ ইদম্ সর্ব্বম্"
সকলই সেই ভগবানের দ্বারা পরিব্যাপ্ত।
"এক মেব অদ্বৈতম্ ব্রহ্ম"
ব্রহ্ম এক ও ইহার দ্বিতীয় নাই।

দৈনন্দিন জীবনে বেদান্ত

স্বামীজীর নিকট চিৎস্বরূপের একত্ব একটী মতবাদ নহে ইহা প্রকৃত উপলব্ধি-কৃত সত্য, অতীব সক্রীয়ভাবে উপলব্ধ বাস্তব অনুভূতি। ইহা তাঁহার জীবনের নিত্য কার্য্যের মধ্যে প্রকাশিত। তাঁর অক্লান্ত আত্মোৎসর্গীকৃত নিরভিমান সেবা কার্য্যে ও সার্ব্বজনীন ভালবাসার মধ্য দিয়া প্রকাশিত।

এইভাব তাহার বাল্যকাল হইতেই ছিল। বাল্যে অসি শিক্ষার উদ্দেশ্যে তিনি একটী অস্পৃশ্যের নিকট যান ও শিক্ষালাভ করেন। তাঁহাকে তিনি গুরুর মতই শ্রদ্ধা ও সম্মান করিতেন। তখনকার দিনে কুপুস্বামীর এই আচরণ সমাজে অতীব নিন্দনীয় ও অমার্জ্জনীয় ছিল। তাহা সত্ত্বেও তিনি মানুষের মধ্যে কোন বিভেদ দেখিতেন না।

একদিন মালয়ে তিনি নূতন পোষাক ধারণ করিয়া ছবি তোলাইতে ছিলেন। তখন তাহারা 'বাটীর পাচক শ্রীনরসিংহ আয়ার তাঁহার পোষাকের দিকে এমন ভাবে তাকাইতেছিল যে তিনি তৎক্ষণাৎ তাহাকে জোর করিয়া নিজ পোষাকে সজ্জিত করিয়া ছবি তোলাইলেন। তাঁহার নিকট উচ্চ নীচ ব্রাহ্মণ শুদ্র বলিয়া কোন প্রভেদ ছিল না। আবার ভারতের বহু বড়বড় ধনী, বিদ্বান, ও পদস্ত ব্যক্তিকে তিনি অম্লান বদনে তাঁহাদের দোষের কথা বলিয়া ও তাহা সংশোধনের জন্য বলিয়া দিয়াছেন। এতটুকুও অন্যথা করেন নাই।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁহার দৃষ্টিতে সকলেই সমান। বাহিরের আবরণ বা উচ্চপদের দিকে তিনি দেখেন না, ভিতরের আত্মার সহিতই তিনি কথা বলেন। আর এই আত্মাত এক। কাজেই বিভেদ কেবল সমায়িক মাত্র। তাঁহার নিকট কোন ভেদ নাই।

আত্মোপলব্ধির ফল

স্বামীজীর আত্মোপলব্ধিতে একটী মহৎ উপকার হইতেছে যে ইহার ফল শুধু তিনিই একাই ভোগ করেন না ইহা সারা মানব জাতির উপকারে লাগিতেছে। তাঁর জীবন, সেবা, ও ভালবাসা সবই সকলের জন্য উৎসর্গীকৃত, কারণ স্বামীজীর নিকট সবই সেই অখণ্ড একেরই বিভিন্ন দিক মাত্র, অতএব একই।

তাঁর লেখার উৎস, সেই অদ্বৈত জ্ঞানে, কাজেই ইহার কখন শেষ নাই, অন্ত নাই। ইহা অফুরন্ত ধারায়, উচ্চভাবে, সকল পাঠকের অজ্ঞান গ্রন্থি ভেদ করিয়া অন্তরের মধ্য দিয়া প্রবাহমান।

যাহারা স্বামীজীর নিকটে থাকে বা আসে শুধু তাহাদেরই হৃদয়ে তিনি শান্তি ও আনন্দের ধারা বিচ্ছরিত করেন, তাহা নহে, তিনি তাঁহার বহু দূর দূর দেশবাসী ভক্তদের মনেও এই তরঙ্গের দ্বারা প্লাবিত করিয়া তাহাদের জীবনের ধারা উচ্চ আদর্শে চালিত করেন। পৃথিবীর যে কোন স্থানেই কেহ থাকুন না কেন যদি নিজেদের মন স্থির করিয়া তাঁর ভাবধারা গ্রহণের জন্য প্রস্তুত হয়। সে তাঁর প্রেরিত এই শান্তি ও আনন্দের তরঙ্গ দ্বারা অনুপ্রাণিত হইয়া জীবন সার্থক করিবেন।

স্বামীজী যে সকলকে নিজের মধ্যে দেখেন তাহাই নহে। সকলেও তাঁহার নিকট তাঁহাদের নিজেদের একটী পবিত্র ও বিশুদ্ধ মূর্ত্তি স্বামীজীর ভিতরে দেখিতে পান। এ কারণ স্বামীজী যেরূপ সকলের প্রতি সহানুভূতি সম্পন্ন, সকলেও তাঁহাকে নিজের বলিয়া মনে করেন, তাঁহাকে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিজেদের গোপন কথা বলিয়া আনন্দ ও শান্তি পান। তাই স্বামীজী সকলের ভালভাবে সেবা করিতে পারেন।

স্বামীজীর কর্ম্মকক্ষে কত যে দিক্ দেশাগত বিভিন্ন জাতির বিভিন্ন ভাষাভাষীর কত বৈচিত্রের সমাবেশ হয় তাহা দেখিলে অবাক হইতে হয়। তাহারা কত প্রকার বিভিন্ন আশা আকাঙ্ক্ষা, প্রশ্ন, সমস্যা লইয়া তাঁহার নিকট আসিয়াছেন। তাঁহার পদতলে তাহাদের চিন্তার ও দুঃখের ভার নামাইয়া দিয়া শান্তির আশায় তাকাইয়া আছে। তিনি একই সঙ্গে দুস্থকে শান্তনা দিতেছেন, শোকার্ত্তকে শান্তি দিতেছেন, শিষ্যদের শিক্ষা দিতেছেন, মন্ত্র শিক্ষার্থীকে মন্ত্র বিষয়ে শিক্ষা দিতেছেন, সেই সঙ্গে কাহাকেও প্রাণায়ামের কৌশল দেখাইয়া দিতেছেন ও কোন ইউরোপীয় অভ্যাগতকে মস্তক সঞ্চালন করিয়া অভিবাদন জানাইতেছেন, সঙ্গে সঙ্গে সরস কৌতুকে লোকদের হাঁসাইয়া দিতেছেন ও শিক্ষাদানও করিতেছেন। কিভাবে ইহা সম্ভব হয়। ইহা তাঁহার বিশ্বপ্রেমের নিদর্শন। যাহার যেভাবে যতটুকু আবশ্যক তাহাকে তিনি ততটুকুই বণ্টন করিয়া আনন্দিত করিতেছেন।

যাহার যাহা আবশ্যক সে তাহাই পাইতেছে। অনেক সময় তাঁহার নিকট যে সব প্রশ্ন ও সমস্যা আনা হয় তাহা অদ্ভুত ও অসম্ভব। কিন্তু তাঁর নিকটে সকলেই সমাধান পাইয়া যায়। কারণ তিনি যে সকলেরই জন্য ভালবাসায় পরিপূর্ণ। তাই তিনি সকলের সহিত কিভাবে আচরণ করিতে হইবে জানেন। তিনি তাদের সহিত এক হইয়া যান ও সকল সমস্যা সমাধান করেন।

তিনি নিজে অনন্ত চৈতন্যে প্রতিষ্ঠীত তাই তিনি কাহারও বিশ্বাসে আঘাত করেন না। সাধককে তাহার নিজ অবস্থা হইতে পথ দেখাইয়া সেই পরম সত্যে পঁহুছাইয়া দেন। তিনি কাহাকেও ধর্ম্মান্তরিত করেন না, বরং তিনি তাহাকে নিজপথে অগ্রসর হইবার সাহায্য করেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ

সমবায় যোগ

১। স্বামীজীর দৈনন্দিন কার্য্যব্যাপারে সকল প্রকার যোগের কিছু কিছু অংশ গৃহীত হইয়াছে। এবং তিনিও আমাদের সেই ভাবেই অভ্যাস করিতে বলেন।

২। স্বামীজীর ত্রিশূল—আধ্যাত্মিক দিনপঞ্জী, প্রতিজ্ঞা পত্র ও

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দৈনন্দিন কার্য্যসূচী—সাধকদের ইহাই সমবায়-যোগ সাধনের সহায়।

৩। স্বামী শিবানন্দের এই যোগ আগামী যুগের যোগসাধনা।

স্বামী শিবানন্দ—সমবায়ের স্তম্ভস্বরূপ

শিবানন্দাশ্রম স্বামীজীর প্রচারিত সমবায় যোগের একটি মূর্ত্ত প্রতীক। সম্মুখে প্রবাহিত পবিত্র গঙ্গাতরঙ্গে স্নান করিয়া শরীর ও মন নির্ম্মল কর। গঙ্গাতীরে জপ কর। স্বামীজীর দর্শন কর। চিকিৎসালয়ে রোগীর সেবা কর। কর্ম্মকক্ষে বসিয়া কিছু নিষ্কাম জ্ঞান কর্ম্মে নিজেকে নিয়োগ কর। পুস্তকালয়ে কিছু সৎগ্রন্থ পাঠ কর। ভজন কক্ষে কীর্ত্তন কর। মন্দিরে ভগবানের পূজা কর। যোগী-শিক্ষকগণের নিকট আসন ও প্রাণায়াম শিক্ষা কর। বৈদান্তিক সন্ন্যাসীদের নিকট বেদান্তের সূক্ষ্ম রহস্যগুলি শ্রবণ কর। মন্দিরের আলিন্দে বসিয়া স্বাধ্যায় কর। আশ্রম সংলগ্ন বনের মধ্যে চলিয়া গিয়া ব্রহ্ম বিচার ও গভীর ধ্যান প্রভৃতি অভ্যাস কর।

শিবানন্দাশ্রম অন্নক্ষেত্রে দেহ রক্ষার জন্য অন্ন করে, গ্রন্থাগারে ও কর্ম্মকক্ষে মনের খাদ্য দান করে, আরণ্য বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপনে বুদ্ধির খাদ্য দান করে ও স্বামীজীর সান্নিধ্যে আত্মার খাদ্য প্রচুর পরিমানে লাভ হয়।

স্বামী শিবানন্দের সৎগ্রন্থাবলী সমবায় যোগের একটি অত্যুজ্জল অভিব্যক্তি। স্বামীজী কোন্ বিষয় না লিখিয়াছেন? যোগের সকল শাখা, স্বাস্থ্য, চিকিৎসা, এমনকি, স্বামীজী 'কি ভাবে সমৃদ্ধিশালী হইতে হয়' এ বিষয়ও বই লিখিয়াছেন তাঁহার সকল পুস্তকেই ভক্তি, কর্ম্ম, জ্ঞান ও রাজযোগ সম্বন্ধে কিছু কিছু আছে।

স্বামীজীর শিক্ষায় দেহ সবল হয়, মন পবিত্র হয়, বুদ্ধি উদ্দিপীত হয়, হৃদয় প্রসারিত হয় ও আত্মা উন্নিত হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

স্বামী শিবানন্দই সমবায় যোগ, কাজেই তাঁহার সকল কার্য্যই এই সমবায়ী ভাবে পরিপূর্ণ।

সমবায় যোগ

ধর্ম্ম জগতের ইতিহাসে বহু সাধু মহাত্মা, ঋষি ও প্রচারক ভগবৎ লাভের বিভিন্ন প্রকার সাধন পন্থার উপায় প্রচার করিয়া গিয়াছেন। স্বামী শিবানন্দ মহারাজ সেই সকল সাধন পন্থার মধ্যে যাহা বর্ত্তমান যুগ ও কালোপযোগী এবং যাহা উপস্থিত জগতের হিত ও কল্যাণকর প্রকৃষ্ট পন্থা তাহার সমবায় সংঘটন করিয়া এক অপূর্ব্ব যোগ পন্থার উপদেশ দান ও নিজে আচরণ করিয়া শিক্ষা দান করিয়া বিশ্ববাসীর পরম মঙ্গল সাধন করিয়াছেন। স্বামীজী বলেন, এখন শুধু কেবল মাত্র একটি পন্থা অবলম্বন করিয়া সাধন করিলে যথেষ্ট নহে। সকল পন্থার মধ্যে শ্রেষ্ঠ অংশগুলির সমবায় করিয়া সাধনা করিতে হইবে। তবে অচিরে ফল লাভ হইবে।

স্বামীজী নিজে কোন ধর্ম্মমত প্রচার করেন না। পূর্ব্ব আচার্য্য প্রকাশিত ভগবানের বাণীগুলিই সাধারণের উপযোগী করিয়া সহজ ভাবে সকলের নিকট প্রকাশ করিতেছেন। ইহারই অপর নাম সমবায় যোগ (Yoga of Synthesis), স্বামীজীর মতে মানুষের সর্ব্বতোভাবে পরিপূর্ণতায় তার লক্ষ্যে লইয়া যায়। তাহার মধ্যে কোন একটি বিশেষ অংশের অপূর্ণতা তাহাকে অগ্রসরের পথে বাধা সৃষ্টি করে। কোন একটি বিশেষ সাধানার কৃতিত্ব লাভ করিলে সাধকের মনে অহংকারের সৃষ্টি হয় ও তাহাই পতনের কারণ হয়। একারণ অল্পের সাধনায় এই সকল পতনের হাত হইতে রক্ষা করে। স্বামীজী নিজে এই সাধনার সার অংশ একটি ভজন গানের দ্বারা প্রকাশ করিয়াছেন, ইহা সহজেই গীত ও উপলব্ধ হইতে পারে। গত ভারত-পরিক্রমার সময় স্বামীজী নিজে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বহু সভায় এই গান করিয়াছেন ও বহু লোককে ইহার মর্ম হৃদয়ঙ্গম করাইয়াছেন। গানটি ইংরাজীতে লিখিত; এখানে তাহার একটি অনুবাদ প্রদত্ত হইল।

হরে রাম হরে রাম রাম রাম হরে হরে
হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে
অল্প কিছু কিছু কর তাতেই হবে মায়া দূর
অল্প কিছু খাও, অল্প পান কর
অল্প কিছু শোও, অল্প কথা বল
অল্প কিছু মেশ, অল্প ঘোরো ফের
অল্প কিছু বস, অল্প সেবা কর
অল্প কার্য্য কর, অল্প কিছু জিরোও
অল্প কিছু পড়, অল্প কিছু ভজ
অল্প কিছু আসন অভ্যাস কর নিত্য
অল্প কিছু প্রাণায়াম, ও মনন করবে সত্য
অল্প একটু ধারণা, অল্প একটু ধ্যান
অল্প একটু জপ, অল্প একটু ভজন
অল্প একটু মন্ত্র লিখন, অল্প একটু সৎসঙ্গ
অল্প সব করতে করতে পাবে মহা রঙ্গ।

সকল কাজ একটু একটু করতে করতে সকল কাজের সময় পাইবে। ভগবৎ উপলব্ধি তাই তোমার অতি সুলভ হইয়া যাইবে ও পতনের ভয়ও দূরে চলিয়া যাইবে।

স্বামীজীর সকল কাজের মধ্যেই এই পূর্ণতার প্রকাশ পায়। তাঁর দৈনন্দিন জীবনে তিনি অপরকে যাহা করিতে বলেন তাহারই নিজ কার্য্যে অভিব্যক্ত করেন। তাঁর নিত্য কর্ম্মই যেন এই 'অল্প কিছু কর' সঙ্গীত। এবং যেখানে তিনি যান তাঁর সকল কর্ম্মে এই সঙ্গীতই যেন মূর্ত্ত হইয়া উঠে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাঁর ঋষিকেশের প্রথম জীবন হইতে এখন পর্য্যন্ত তিনি পথে বাহির হইবার সময় তার সঙ্গে কয়েকটি থলি লইতে ভুলেন না, তাহাতে থাকে—ছেলেদের জন্য মিষ্টি, বয়স্কদের জন্য কেসু বাদাম, রোগীদের জন্য ঔষধ, সাধকদের উন্নতির জন্য ধর্ম্ম পুস্তিকা প্রভৃতি। তিনি বলেন, এই প্রকারের দ্রব্য বহনকারী একটি থলি সকলেরই সঙ্গে রাখা উচিৎ। লক্ষ্ণৌ ভ্রমণ কালে একটি ঘটনার তিনি উল্লেখ করেন। একবার মোটরে ভ্রমণ কালে উহা খারাপ হইয়া রাত্রে একটি নির্জ্জন স্থানে তাঁহারা আটকাইয়া যান। মোটর চালক একটি বাতি ও দিয়াশালাই খোঁজ করিলে স্বামীজী তাঁহার থলি হইতে তাহা বাহির করিয়া দেন। তাঁর থলিয়াতে ইহা ছাড়া ছিল ছেলেদের জন্য বিস্কুট, ছুঁচ, সুতা, স্টিকিং প্ল্যাস্টার, টিন্‌চার আইওডিন এ্যাস্‌পিরিন, সেরিডন, কাগজ, পেনসিল, কাঁচি, একখানি গীতা, একটি জপের মালা, মন্ত্র লিখিবার খাতা প্রভৃতি। তোমার ভ্রমণের সময়ও তুমি অল্প কিছু রোগীর সেবা করিতে পার, অল্প জপও করিতে পার, বাসের অপেক্ষায় থাকার সময় বা বাসে বসিয়া একটু গীতা পাঠও করিতে পার, ইত্যাদি।

স্বামীজীর প্রবর্ত্তিত আধ্যাত্মিক দিনপঞ্জী তোমার নিত্য সেবী গুরুরূপে কাজ করে ও সমবায় যোগের সহায়ক। ইহাতে স্বামীজী সাধনার সকল অঙ্গই সন্নিবেশিত করিয়াছেন এবং নিত্য তাহা লিখিবার সময় তোমাকে সাধন রাজ্যে আলস্য বিদূরিত করিয়া অগ্রসর হইতে সহায়তা করে। কত জপ করিলে বা প্রাণায়াম করিলে ইহা লিখিবার সময় জপ সংখ্যাধিক্যের গর্ব্বের সৃষ্টি করে না বরং যাহাতে আরও উন্নতি করা যায় তাহার উৎসাহ দিয়া থাকে। এই তিনটী—দিনপঞ্জী, দৈনন্দিন কর্ম্মসূচী ও বাৎসরিক সৎসঙ্কল্প—স্বামীজীর ত্রিশূল। তিনি ইহার দ্বারা জাগতিক আসক্তি ও অজ্ঞান দূর করেন।

———

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সমাপ্তি

স্বামীজীর প্রচারিত এই সমবায় যোগ মানবজাতির পরম কল্যাণের সর্ব্বশ্রেষ্ঠ দান। বিশ্বশান্তি, মৈত্রী ও ভ্রাতৃত্বের সর্ব্বাপেক্ষা কার্য্যকরী মন্ত্র। সকল ধর্ম্মের ও শাস্ত্রের সার ও সকল মহাপুরুষের উপদেশ ও বাণীর অন্তঃনিহীত মর্ম্মকথা। ইহা সার্ব্বজনীন ও সার্ব্বভৌম।

সমবায় যোগ সাধনায় সাধকের মহত্বলাভ হয়, দৃষ্টিভঙ্গি প্রসারিত হয়, হৃদয় কোমল হয়, বুদ্ধি প্রখর হয়, ও আত্মোন্নতির পথ উদ্দিপীত হয়। এই যোগের সাহায্যে সাধক সকলকে ভালবাসিয়া ও সেবা করিয়া সত্যকার জীবনযাপন করে। সে নিজের অন্তরের অসৎ বৃত্তিগুলি দূর করিয়া ও সৎ বৃত্তির অনুশীলন করিয়া উন্নীত করিতে চেষ্টা করে। যে দেশের বা জাতির বা ধর্ম্মমতেরই লোক হউক না কেন স্বামীজীর শিষ্যেরা পূর্ণতর ও শ্রেষ্ঠতর মানবে নিজেকে উন্নত করে এবং বিশ্ব আত্মিক ভ্রাতৃভাবে নিজেকে অনুপ্রাণিত করে। ইহাই স্বামীজীর শিক্ষার আদর্শ। এই আদর্শ মানবে রূপান্তরিত হইতে হইতে অতিমানবে পরিণত হয় ও শেষে ঈশ্বরোপলব্ধি লাভ হয়।

স্বামীজীর যোগই আগত যুগের যোগ

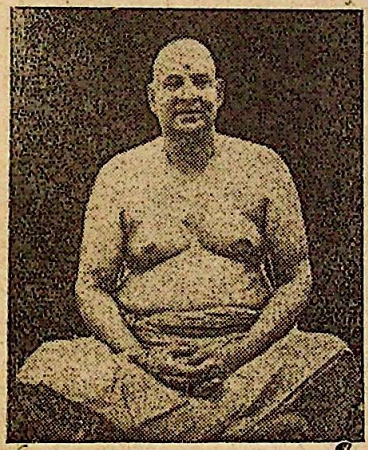
বিভুপদে এই প্রার্থনা যে যোগেশ্বর পরম আশ্রয় শ্রীগুরুভগবান স্বামী শিবানন্দ মহারাজকে চিরকাল জীবিত রাখুন। তিনি আমাদের পরম ভরসা। তাঁহার চরণকমলে শত শত কোটি প্রণাম।

অসতো মা সৎগময়
তমাসো মা জ্যোতির্গময়
মৃত্যোর্মা অমৃতং গময়
শ্রীসদ্‌গুরু মহারাজকী জয়।
ওঁ শান্তিঃ ! শান্তিঃ !! শান্তিঃ !!!

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

জপযোগ



জপতত্ত্ব ঃ—কোন মন্ত্র বা ভগবানের নামের পুনঃ পুনঃ আবৃত্তি বা স্মরণকে জপ বলে। এই কলিযুগে যখন সাধারণ মানুষ মাত্রেরই শরীর দুর্ব্বল এবং কঠোর সাধনায় অপারক, তখন জপই ঈশ্বরানুলব্ধির সহজ উপায়। ধ্রুব, প্রহ্লাদ, বাল্মীকি, তুকারাম, রামকৃষ্ণ প্রভৃতি মহাত্মাগণ ঈশ্বরের নাম শরণ দ্বারাই মোক্ষলাভ করিয়াছিলেন। "জপ" যোগের একটী প্রধান অঙ্গ। গীতায়ই আছে "যজ্ঞনাম্ জপ যজ্ঞোঽস্মি।" কলিতে জপের দ্বারাই শান্তি আনন্দ ও অমৃতত্ত্ব লাভ হয়—জপের দ্বারাই সমাধি লাভ হয়। জপকে অভ্যাসের দ্বারা স্বাভাবিক করিয়া তুলিতে হয় এবং ইহা সর্ব্বদা প্রেম ও শ্রদ্ধার সহিত করিতে হয়। তবেই ইষ্ট-দর্শন হয়।

নাম ও নামী অভেদ। যখনই ছেলের নাম করি, তখনই যেমন তার

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

রূপ আমার সম্মুখে ফুটিয়া উঠে, তেমনি যখনই শ্রীরাম বা শ্রীকৃষ্ণের জপ করি, তখনই তাঁর মূর্ত্তি আমাদের সম্মুখে ভাসিয়া উঠে। তাই জপ ও ধ্যান এক সঙ্গেই হয়। দু'ই পরস্পর অবিচ্ছিন্ন।

যখন কোন জপ করা হয়, তখন ভাবিতে হয়, যেন তোমার ইষ্ট দেবতা তোমার সম্মুখে উপস্থিত, তুমি যেন তাঁকে এই নাম শুনাইতেছে আর তিনি যেন শুনিতেছেন। তিনি যেন তোমার দিকে তাঁর সুন্দর করুণাভরা আঁখি লইয়া চাহিয়া আছেন, তাঁর সুঠাম উত্তোলিত হস্ত দ্বারা তোমাকে বরাভয় দান করিতেছেন। জপের সময় সদা মনে মনে এইরূপ ভাব জাগাইয়া রাখিবে।

জপ আন্তরিক ভাবের সহিত করিবে। মন্ত্রের অর্থটী জানিয়া লইবেন সর্ব্বত্র তাঁহার উপস্থিতি অনুভব করিবে। যতই মন্ত্রজপ করিবে, ততই তাঁর সান্নিধ্যে অগ্রসর হইতে চেষ্টা করিবে। ভাবিবে, তিনি যেন তোমার হৃদয়ের মধ্যস্থলে সমুদ্ভাসিত হইয়া রহিয়াছেন। তিনি যেমন তোমার জপ করা দেখিতেছেন, তেমনই তোমার মনের অন্তঃস্থলও লক্ষ্য করিতেছেন।

জপ সাধনা করিতে হইলে পূর্ণ বিশ্বাসে ও গভীর আন্তরিকতার সহিত করিতে হইবে। তাঁর নাম স্মরণ তাঁরই সেবা—ইহা মনে রাখিতে হইবে। ভগবান আজ যদি তোমার সম্মুখে উপস্থিত হন, তবে তুমি যেমন তাঁকে ভক্তি ও শ্রদ্ধা জ্ঞাপন করিবে, তাঁর নাম জপের সময়ও সেই ভাব মনে মনে সর্ব্বদা জাগরূক রাখিতে চেষ্টা করিবে।

মন্ত্রের অর্থ না জানিয়াও জপ করিলে ইষ্ট দর্শন হইতে পারে; কিন্তু ইহাতে অধিক সময় লাগিবে। বাল্মীকি 'মরা' 'মরা' জপ করিয়াই সিদ্ধিলাভ করিয়াছিলেন। ভগবানের নামে বা মন্ত্রে একটী অচিন্ত্যশক্তি আছে, তাই মনঃসংযোগ পূর্ব্বক অর্থ উপলব্ধি করিয়া দৃঢ়ভাবে মন্ত্র জপ করিলে অতি শীঘ্রই ঈশ্বরানুভূতি হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিয়ত মন্ত্র-জপে কাম, ক্রোধ, লোভ প্রভৃতি নষ্ট হইয়া যায়। দর্পণ পরিষ্কৃত হইলেই তাহাতে যেমন প্রতিবিম্ব দেখা যায়, মনও তদ্রূপ নির্ম্মল হইলে তাহাতে উচ্চ আধ্যাত্মিক সত্য সকল প্রতিভাসিত হয়। সাবানে যেমন বস্ত্রের ময়লা বিদূরিত করে, মন্ত্রও তেমনি আমাদের মনের ময়লা বিদূরিত করে। জপ নিত্য নিয়মিত ভাবে করিতে হয়।

শব্দ ব্রহ্ম। প্রত্যেক শব্দই একটী বিশেষ রূপ ফুটাইয়া তোলে। পুনঃপুনঃ ভগবানের কোন বিশেষ নাম উচ্চারণে তাঁর একটী বিশেষ মূর্ত্তি মনের মধ্যে জাগাইয়া তোলে, এবং ইহাকে কেন্দ্র করিয়া মনস্থির করিলে, সেই দিব্যমূর্ত্তি হইতে এক অনির্ব্বচনীয় ভাবধারা তোমাকে সেই জ্যোতির্ম্ময় অন্তঃস্থলে লইয়া যাইবে ও তোমাকে সেই জ্যোতিতে উদ্ভাসিত করিবে। তখন তোমার মধ্যে এক অপূর্ব্ব বৈদ্যুতিক শক্তির ক্রীয়া চলিবে ও তোমাকে আনন্দসাগরে ডুবাইয়া দিবে।

নামের মহিমা :—নামের মহিমা বলিয়া শেষ করা যায় না। কি বিপুল আনন্দ, কি অসীম শক্তি নামের মধ্যে লুক্কাইত রহিয়াছে! ইহা জীবের স্বভাবকে কি অদ্ভুত ভাবে পরিবর্ত্তিত করিয়া দেয়, মানুষকে দেবত্বে উন্নীত করে। পূর্ব্বের সকল পাপ, বাসনা, সঙ্কল্প, ইচ্ছা, অবসাদ, কাম-প্রবৃত্তি ও সংস্কার প্রভৃতিকে নষ্ট করিয়া দেয়। ভগবানের নাম কি মধুর! তোমার সকল আসুরিক প্রবৃত্তি সাত্ত্বিকভাবে শীঘ্রই পরিবর্ত্তিত করিবে। তোমার সহিত ভগবানের সাক্ষাৎ সম্বন্ধ স্থাপন করিয়া দিবে। ভুলভাবে বা নির্ভুলভাবে, জ্ঞানে বা অজ্ঞানে, স্বেচ্ছায় বা অনিচ্ছায় ভগবানের নাম উচ্চারণে নিশ্চয়ই ফল দান করিবে। নামের মহিমা তর্কের দ্বারা বোঝান যায় না, অঙ্কের দ্বারা কষা যায় না। ইহার উপলব্ধি বা অনুভূতি কেবল নাম জপের দ্বারাই সম্ভবে, অপর কিছুর দ্বারা নহে। অগ্নির যেমন দাহিকা শক্তি স্বাভাবিক, আর তাহা যেমন সকল ময়লা দগ্ধ করিয়া ফেলে—কেন করে—তাহার কারণ নাই; তেমনি জপের অদ্ভুত স্বাভাবিক শক্তি

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

আছে, তাহা মনের সকল মল দগ্ধ করিয়া ভগবানের সহিত মিলাইয়া দেয় ; কেন দেয়, তাহার কারণ দর্শান যায় না।

হে জীব, নামের আশ্রয় লও। নাম নামী অভেদ। সদা, তাঁর নাম গাও, প্রতি শ্বাসে প্রশ্বাসে তাঁর নাম স্মরণ কর। কলিতে নাম স্মরণ বা জপই ভগবানকে পাইবার, অমৃত ও আনন্দকে লাভ করিবার, একমাত্র সহজ, শীঘ্র, নিশ্চিত ও ধ্রুব উপায়।

জপের উপকারিতা :—আজকাল কেহ কি লাভ হইবে না, জানিয়া কোন কাজ করিতে চাহে না। জপ করিলেই হাতে হাতে ফল পাওয়া যাইবে। না করিয়া কেবল তর্ক করিলে কোন লাভ নাই। জপ মনের বহির্মুখী চিন্তা প্রবাহের শক্তি ফিরাইয়া অন্তর্মুখী করে। মনকে ঈশ্বরাভিমুখী করিয়া অনন্ত আনন্দলাভে সহায়তা করে, শেষে ভগবানের দর্শনলাভ ঘটায়। মন্ত্রের মধ্যেই মন্ত্র-চৈতন্য লুক্কাইত আছে। সাধক যখনই সাধনায় শৈথিল্য প্রকাশ করে, মন্ত্রশক্তি তখন তাহার সাধন শক্তিকে উদ্দীপ্তিত করে। কিছুকাল নিয়মিত জপের দ্বারা মন ও মস্তিষ্কের মধ্যে নূতন নূতন রেখাপাত হইয়া যায়।

জপের সময় তৈলধারাবৎ ইষ্টদেবের নিকট হইতে সাত্ত্বিক বৃত্তিগুলির ধারা জাপকের মনের মধ্যে প্রবাহিত হইতে থাকে। ইহাতে মনের স্বভাবের পরিবর্ত্তন হইয়া যায়—মন সাত্ত্বিকভাবে পরিপূর্ণ হইয়া যায়। যে যাহা ভাবে সে তাহাই হয়—ইহাই মনস্তত্ত্বের নিয়ম। সর্ব্বদা ঐশ্বরিক জপ ও ভাবনায় মন স্বতঃই নির্ম্মল ও সুন্দর হইয়া যায়, শুভ সংস্কার সকল শক্তিশালী হয়। কালে তাহার স্বভাবের পরিবর্ত্তন ঘটে। জপের সময় মনে ভগবানের যে রূপ চিন্তিত হইতে থাকে, ক্রমশঃ মন সেইরূপে রূপান্তরিত হইয়া সত্য সত্যই সেই রূপ ধারণ করে। চিন্তিত বিষয়ের ছাপ মনের উপর রহিয়া যায়। ইহাকেই সংস্কার বলে। যখন একই কার্য্য পুনঃপুন করা যায়, তখন তাহার সংস্কার সকল দৃঢ়ীভূত হইতে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

থাকে, কালে তাহা অভ্যাসে ও স্বভাবে পরিণত হয়। যে সর্ব্বদা ভগবানের চিন্তায় বিভোর থাকে সে ক্রমে দৈবীভাবাপন্ন হইয়া পড়ে। তার ভাব ও স্বভাব শুদ্ধ ও উজ্জ্বল হয়। ধ্যেয় ও ধ্যাতা, পূজক ও পূজিতা, জ্ঞাতা ও জ্ঞান এক হইয়া যায়। ইহাই সমাধি, ইহাই জপের ফল।

ভগবানের নাম-স্মরণ একটি বলকারী ও সর্ব্বরোগহর মহৌষধ। ইহা যেন একদিনের জন্যও কোন কারণেই বন্ধ না হয়। ইহা তোমার খাদ্যের মত, জপ ক্ষুধিত আত্মার আধ্যাত্মিক খাদ্য। জপের সময় যে আনন্দধারা প্রবাহিত হয়, তাহা আহার ও পানীয় উভয়ের কার্য্যই করে। যদি ঘৃণাজনক দ্রব্যের উচ্চারণে ন্যাকার আসিতে পারে, আর অম্ল পদার্থের উচ্চারণে লোকের রসনায় জল আসিতে পারে এবং এই সকল ক্ষুদ্র বাক্যেরই যদি এই শক্তি থাকে, তবে সর্ব্বশক্তির আকর ভগবানের নাম কতই না অধিক শক্তি ধরিবে! তাঁর নামের পুনঃ পুনঃ উচ্চারণে মনের উপর প্রচণ্ড প্রভাব বিস্তার করে। ইহা চিত্তকে পরিমার্জ্জিত করিয়া মনের পুরাতন সংস্কার সকলকে আমূল পরিবর্ত্তিত করিয়া দেয়। আসুরিক-স্বভাব-সম্পন্ন পাষণ্ডকেও ভক্ত শ্রেষ্ঠ করিয়া ভগবৎ সাক্ষাৎ করায়। দস্যু রত্নাকরকে রাম নাম জপে মহর্ষি বাল্মিকীতে পরিণত করিয়াছিল —ইহা সকলেরই অবগত। ইহার মধ্যে কোন সন্দেহের কারণ নাই। তাই বলি, সন্দিগ্ধমনা মানব, জড়বিজ্ঞানী মানব, জাগ! চক্ষু খুলিয়া দেখ, তাঁরই নাম কীর্ত্তন কর, ও জপের মহিমা উপলব্ধি কর। নাম-স্মরণে কোন দুঃখ নাই, কষ্ট নাই। ইহা অতি সহজ, আনন্দদায়ক ও সরল। তাই ইহাকে সাধনপন্থার মধ্যে শ্রেষ্ঠ আসন দেওয়া হইয়াছে।

যখনই তাঁর নাম জপ করিবে, তখনই তাহা হৃদয়ের অন্তঃস্থল হইতে অনন্যা ভক্তিসহকারে করিবে। মন হইতে সকল প্রকার সাংসারিক ভাবনা দূর করিয়া দিবে। কেবল ঈশ্বর ও ঈশ্বরের ভাবনাতেই মন পরিপূর্ণ করিয়া রাখিবে। তোমায় চেষ্টা করিতে হইবে, প্রকৃত যত্ন করিতে হইবে,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

তাহাতেই ডুবিয়া যাইতে হইবে। অব্যভিচারিণী ভক্তি রাখিতে হইবে।

তিন মাস শ্রীকৃষ্ণের জপ করিলাম, তিন মাস শ্রীরামের জপ করিলাম, তিন মাস মা কালীর জপ করিলাম—এভাবে করা ঠিক নয়। ইহাকেই ব্যাভিচারিণী ভক্তি বলে। যদি শ্রীকৃষ্ণকেই ভালবাস, তবে তাঁরই প্রেমে ডুবিয়া যাও ও শেষ অবধি তাঁহাকেই আশ্রয় করিয়া থাক। যেমন চেয়ার, টেবিল, দরজা, জানালা, বাক্স সকলেরই ভিতর কাঠ রহিয়াছে দেখিতে পাও ও বুঝিতে পার, তেমন সেই অন্তরাত্মা অব্যক্ত শ্রীকৃষ্ণকে, ফুলে, ফলে, আকাশে, বাতাসে সর্ব্বত্র সর্ব্ব পদার্থে দর্শন কর। ইহাই অনন্যা ভক্তি, ইহাই পরা ভক্তি।

যেমন শঙ্কর বলিয়া তোমার ছেলেকে ডাকিলে সেই সঙ্গে সঙ্গে তাহার সকল গুণাবলীর কথাও মনে পড়িয়া যায়, সেইরূপ ভগবানের নাম স্মরণের সঙ্গে সঙ্গে তাঁহার সকল গুণ বিভূতি—সর্ব্বশক্তিমত্তা, সর্ব্বব্যাপিত্ব প্রভৃতি—মনে পড়িয়া যাইবে।

যখন মন্ত্র জপ করিবে, তখন মনে সাত্ত্বিক শুদ্ধভাব রাখিতে চেষ্টা করিবে। গতানুগতিক ভাবে জপ করিলেও অনেক উপকার হয়; কারণ জপের দ্বারা অজ্ঞাত ভাবে ভিতরে ভিতরে চিত্ত শুদ্ধি হইতে থাকে।

নূতন সাধকদের একটি জপের মালা রাখা আবশ্যক। পরে মানসিক জপ করা চলিতে পারে। প্রত্যহ ছয় ঘণ্টা করিয়া জপ করিলে চিত্তশুদ্ধি শীঘ্র শীঘ্র হইবে, ক্রমে নিজেই নামের ফল বুঝিতে পারিবে। গুরু মন্ত্রে সর্ব্বদা দৃঢ় বিশ্বাস রাখিতে হইবে ও ইহা গোপন রাখিবে।

মন্ত্র যত ছোট হয় ইহার ক্ষমতাও তত অধিক হয়। সকল মন্ত্রের মধ্যে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ বা হরি হরি হরি বা রাম রাম রাম সর্ব্বাপেক্ষা সহজ।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সাধন মার্গ বা প্রকরণ

১। **গুরুর আবশ্যকতা**ঃ—একজন গুরুর আবশ্যক। আধ্যাত্মিক জীবন অনেক বাধা-সঙ্কুল। গুরু সাধককে এই সকল বাধা বিপত্তির মধ্য দিয়া নিরাপদে পথ দেখাইয়া লইয়া যান। গুরু, ঈশ্বর, ব্রহ্ম, সত্য এবং ওঁ সব একই। গুরুকে অতিশয় ভক্তিভরে সেবা করিবে, তাঁহাকে সর্ব্বভাবে সন্তুষ্ট করিতে চেষ্টা করিবে। আত্মাকে লক্ষ্য করিয়া গুরুর উপর মন স্থির করিবে। তাঁহার কথায় সর্ব্বদা বাধ্য থাকিবে। তাঁহার বাক্য বেদ-বাক্য বলিয়া জ্ঞান করিবে। তবেই নিজেকে উন্নত করিতে পারিবে, তবেই ভগবৎ-কৃপা লাভ হইবে। ইহা ভিন্ন দ্বিতীয় পথ আর নাই।

গুরুকে ভগবানের স্বরূপ বলিয়া মনে করিতে হইবে। ঈশ্বর বা ব্রহ্মের গুণ গুরুতে আরোপ করিতে হইবে। তাঁহাকে সজীব ভগবান বলিয়া মনে করিতে হইবে। তাঁহার কোন দোষ দেখিবে না। তবেই তাঁহার মধ্য দিয়া ভগবদ্-দর্শন লাভ হইবে। গুরুর স্থূল মূর্ত্তি আস্তে আস্তে মিলাইয়া গিয়া তুমি সেই ব্যাপক আত্মাকে তাঁহার মধ্য দিয়া উপলব্ধি করিবে। তুমি সকল রূপেই—সচল বা নিশ্চল—তোমার গুরুর মূর্ত্তি দেখিতে পাইবে।

বদ্ধ জীবের এই জাগতিক সংস্কার ও রাগদ্বেষযুক্ত মনকে পরিবর্ত্তিত করিতে একমাত্র গুরুর সেবা ও সঙ্গই সক্ষম। যে সাধক ভক্তিভরে গুরুর সেবা করে, অতি শীঘ্রই তাহার মন পরিষ্কৃত হইয়া যায়। মনের ময়লা বিদূরিত করিতে ইহাই সর্ব্বাপেক্ষা সহজ ও ধ্রুব উপায়। ইহা আমি জোরের সহিত বলিতে পারি।

গুরুর নিকট হইতেই মন্ত্র লইবে। কারণ সে মন্ত্র শিষ্যের উপর খুব অধিক কার্য্যকরী হয়। গুরু মন্ত্রের সহিত শিষ্যের মধ্যে শক্তি সঞ্চার করিয়া দেন। গুরুকরণ যদি না হইয়া থাকে, তবে নিজের রুচি ও পছন্দমত একটি মন্ত্র বাছিয়া লইয়া প্রত্যহ শ্রদ্ধা ও ভাবের সহিত তাহা জপ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

করিবে। মনকে পবিত্র ও নির্ম্মল করিয়া ঈশ্বরানুলব্ধি করিবার ইহারও ক্ষমতা আছে।

২। **জপের ঘর** ঃ—জপের জন্য একটি ঘর পৃথক রাখিতে পারিলেই ভাল হয়। সেখানে অপর কাহাকেও প্রবেশ করিতে দিতে নাই। প্রত্যহ প্রাতে ও সন্ধ্যায়, তথায় ধূপ ধুনা দিতে হয়। ঘরে ভাল ভাল ঠাকুর দেবতা ও সাধুদের ছবি টাঙ্গাইয়া রাখিতে হয়। ইষ্টদেবের ছবির সম্মুখে আসন করিয়া ভক্তিভরে প্রত্যহ জপ করিলে সে ঘরের ভিতর সর্ব্বদা একটি পবিত্র ভাব বিরাজ করিবে। তুমি নিজেই ইহা প্রত্যহ অনুভব করিবে যে, ঘরের ভিতর আসিলেই মন শান্তিপূর্ণ ও ভগবানের দিকে আকৃষ্ট হইতেছে। সে ঘরে কখনও সংসারের চিন্তা বা কুচিন্তা করিবে না। ইহা দীর্ঘকাল অভ্যাস করিলে শান্তি ও আনন্দের জন্য দূরে ছুটিতে হইবে না, এখানেই সমস্ত পাওয়া যাইবে। নিয়মিত ভাবে জপ করিবে ও জপ ভক্তিভাবে করিবে। ভগবান তোমার নিকট মূল্যবান উপঢৌকন চাহেন না। তিনি তোমার মনের ভিতরটি দেখিতে চান। তিনি জপ গম্য।

৩। **ব্রহ্ম মুহূর্ত্ত** ঃ—প্রাতে ৪টার সময় উঠিয়া জপে বসিবে; কারণ এই সময় সাধন ভজনের অতি উৎকৃষ্ট সময়। অতি প্রত্যূষে মন স্থির ও বিশুদ্ধ থাকে ও নিদ্রার পর মন বেশ প্রফুল্ল ও ক্লান্তিশূন্য থাকে। তখন মন যেন সাদা কাগজের মত পরিষ্কার। সেই কারণে মন অতি সহজেই সাধনরত হইতে পারে। এ সময়ের হাওয়াও সাত্ত্বিকভাবে পূর্ণ থাকে। প্রথমে স্নান করিয়া লইবে, অসমর্থ হইলে ঠাণ্ডা বা উষ্ণ জলে হাত, পা, মুখ ধুইয়া লইবে।

৪। **ইষ্টদেবতা নিরূপণ** ঃ—তোমার গুরুর নির্দ্দেশমত—শিব, কালী, দুর্গা, কৃষ্ণ, রাম ও গায়ত্রী—স্থির করিয়া লইবে। অভাবে নিজের মনের পছন্দ মত, অথবা জ্যোতিষ দ্বারা তোমার রাশিচক্র মত তোমার ইষ্ট-দেবতা স্থির করিয়া লইবে। পূর্ব্বজন্মে আমরা যে দেবতার পূজা করিয়াছি,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

এ জন্মে তাহার সংস্কার আমাদের মনের অন্তঃস্থলে রহিয়াছে এবং সেই জন্যই প্রত্যেকেরই এক একটি বিশেষ দেবতার প্রতি আসক্তি থাকে। পূর্ব্ব জন্মে যদি তুমি শ্রীকৃষ্ণের উপাসনা করিয়া থাক, এ জন্মে নিশ্চয়ই তোমার শ্রীকৃষ্ণের প্রতি আকর্ষণ বেশী। দুঃখ বা কষ্টের সময় যে দেবতার কথা তোমার বেশী মনে হয়, তাহাই তোমার নিজের ইষ্ট দেবতা বলিয়া নির্দ্দিষ্ট মনে করিবে।

৫। **জপের আসন** ঃ—পদ্ম, সিদ্ধ, সস্তিক বা সুখাসনে অর্দ্ধঘণ্টা স্থির হইয়া বস। পরে ইহা বাড়াইয়া তিন ঘণ্টায় লইয়া যাও। চেষ্টা করিলে এক বৎসরের মধ্যেই তোমার আসন সিদ্ধি হইতে পারে অর্থাৎ স্থির ও অক্লান্ত ভাবে থাকিতে পারিবে। যে কোন ভাবে স্থির, সুস্থ ও শান্তভাবে বসাকেই আসন বলে; মেরুদণ্ড, ঘাড় ও মস্তক সমভাবে সোজা রাখিতে হইবে। কম্বল চার পাট্টা করিয়া তাহার উপর একটা পাতলা কাপড় পাতিয়া বসার জন্য ব্যবহার করিতে পার, কারণ ইহাতে শরীরের মধ্যে বৈদ্যুতিক শক্তি অতি শীঘ্র উৎপাদিত হয়।

পূর্ব্ব বা উত্তরদিকে মুখ করিয়া বসিবে। পূর্ব্বে সূর্য্যদেব ও উত্তরে হিমালয়ের ঋষিদের থাকার দরুণ তাঁহাদের সাহায্য তোমার মধ্যে আসিবে। এ সমস্ত, সাধন পথের প্রথম অবস্থায় বিশেষ সাহায্যকারী হয়।

৬। **কোথায় মন স্থির করিতে হয়** ঃ—আস্তে আস্তে মনকে হৃদয়পদ্মে (অনাহত চক্রে) বা ভ্রূ মধ্যে (আজ্ঞা চক্রে) স্থির করিতে চেষ্টা করিবে। কারণ এই দুই স্থানে অতি শীঘ্র মন স্থির হয়। আসনে স্থির হইয়া বসিয়া চক্ষু মুদ্রিত কর এবং জপ ও ধ্যান আরম্ভ কর। দুই ভ্রূ মধ্যে দৃষ্টি স্থির করাকে ভ্রূমধ্য-দৃষ্টি বলে। আসনে স্থির হইয়া বসিয়া আস্তে আস্তে ভ্রূমধ্যে দৃষ্টি স্থাপন কর। প্রথম প্রথম আধ মিনিট ও ক্রমশঃ আধ ঘণ্টা অবধি করিতে পার। তবে কখন কষ্ট করিয়া বা জোর করিয়া করিবে না। যতটা তোমার সহ্য হয়, তাহাই করিবে ও ধীরে

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ধীরে তাহা বাড়াইবে। এই যৌগিক ক্রিয়ায় তোমার মনের বিক্ষেপ চলিয়া যাইবে। আসনে স্থির হইয়া বসিয়া নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টি স্থির কর। ইহাকে নাসিকাগ্র দৃষ্টি বলে। ইহাও ধীরে ধীরে অভ্যাস করিতে হয়। ইহাতে সহজেই মন স্থির হয়। সর্ব্বদাই তৎসঙ্গে মনে মনে জপ করিতে থাকিবে। অভ্যাস হইলে, এমন কি পথ চলিতে চলিতে নাসিকাগ্র-দৃষ্টি করিয়া মনে মনে জপ করিতে পারিবে।

কোন কোন সাধক চক্ষু উন্মীলিত করিয়া জপ করে, কেহ বা চক্ষু মুদ্রিত করিয়া করে, কেহ বা অর্দ্ধ মুদ্রিত করিয়া করে। যে উপায়টি যাহার নিকট সহজ বলিয়া মনে হইবে, সে সেইটি অভ্যাস করিতে পারে। কেহ কেহ সম্মুখে ইষ্টদেবের ছবি রাখিয়া তাহার দিকে দৃষ্টি স্থির করিয়া জপ করে।

৭। **জপের সময়**ঃ—সন্ধিক্ষণে অর্থাৎ প্রত্যুষে ও সন্ধ্যার সময় আধ্যাত্মিক সাধনের সহায়ক একটি বিশেষ শক্তি আছে। সে সময় মন স্বতঃই সত্ত্বভাবে পূর্ণ থাকে। তখন মন সহজেই স্থির হয় এবং তাহার জন্য অধিক পরিশ্রম করিতে হয় না। তাই সন্ধিক্ষণে জপ করার পক্ষে প্রশস্ত। এই সময় স্থির হইয়া আসনে বসিয়া মন সাত্ত্বিক ভাবে পূর্ণ করিয়া জপ করিবে। যদি তন্দ্রা বা নিদ্রার ভাব আসে, তবে প্রথম পাঁচ মিনিট প্রাণায়াম অভ্যাস করিয়া লইলে এই সকল ভাব চলিয়া যাইবে।

একসঙ্গে যদি অধিকক্ষণ জপ করিতে ক্লান্তি বোধ কর, তবে তিন বা চারি বারে জপ করিবে। প্রাতে ৪টা হইতে ৭টা, বৈকালে ৪টা হইতে ৫টা এবং রাত্রে ৬টা হইতে ৮টা। যদি মন বেশী ঘুরিয়া বেড়ায়, তবে খানিকক্ষণ খুব দ্রুত জপ করিতে হয়। তবে জপের নিয়ম হইতেছে অতি ধীরেও নয়, অতি দ্রুতও নয়, মন্ত্রটি পরিষ্কার শুদ্ধ ভাবে উচ্চারণ করিয়া মন্ত্রের অর্থ লক্ষ্য করিয়া মন্ত্র জপ করিতে হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

হ্রদ বা নদীর তীরে, মন্দির মধ্যে পর্ব্বতের উপরে বা নিম্নদেশে, সুন্দর উদ্যান মধ্যে বা নিভৃত গৃহমধ্যে মন সহজেই স্থির হয় ও জপেরও সুবিধা হয়। গুরুভোজনের পর জপে বসিলে নিদ্রা আইসে, তাই লঘু সাত্ত্বিক আহার করিতে হয়। জপে বসিবার পূর্ব্বে যে কোন একটি স্তব পাঠ বা নাম গান বা প্রার্থনা করিয়া লইয়া তৎপরে জপ আরম্ভ করিতে হয়। ইহাতে মন বেশ উন্নীত হয়, জপও সহজ হয়। আধ্যাত্মিক জীবনে তোমার বিবেচনা শক্তি সর্ব্বদাই ব্যবহার করিবে। কখন কখন তীর্থস্থানে গমন করিবে। গঙ্গার তীরে বা দেব মন্দিরে যাইয়া জপ করিলে মন সহজেই সাত্ত্বিক-ভাবাপন্ন হয়।

মন যেমন আহারে বৈচিত্র চাহে, সেইরূপ মন কাজেও বিভিন্নতা চায়। যখন মানসিক জপ করিতে করিতে মন ক্লান্ত হইয়া পড়ে, মনে যখন নানা বিষয়ে চিন্তা উপস্থিত হয়, তখন খানিকক্ষণ উচ্চৈঃস্বরে মন্ত্র উচ্চারণ করিবে। কর্ণেও যেন মন্ত্র প্রবেশ করে। তখন আবার মন স্থির হইবে। উচ্চৈঃস্বরে মন্ত্র জপের একটি অসুবিধা এই যে, তুমি ঘণ্টাখানেক পরে ক্লান্ত হইয়া পড়িবে। তাই তিন প্রকার জপ ঘুরাইয়া ফিরাইয়া করিতে হয়—যথা মানসিক জপ, উপাংশু জপ ও বৈখরী জপ বা বাচনিক জপ।

৮। **জপের মালা**ঃ—সর্ব্বদা একটি জপের মালা নিকটে রাখিবে। ইহা তোমাকে সদাসর্ব্বদা ভগবানের কথা স্মরণ করাইয়া দিবে। রাত্রে উঠিলে পর তখনও দুই চারিবার মালা জপ করিয়া লইবে। মন নাশের পক্ষে মালা একটি মহৎ অস্ত্র। ইতস্ততঃ গমনশীল মনকে তাড়াইয়া ভগবানের দিকে লইয়া যাইবার ইহা একটি উপযুক্ত পাঁচন-বাড়ী। তুলসী বা রুদ্রাক্ষের ১০৮ সংখ্যক একটি মালা ব্যবহার করিবে। যেমন ডাক্তার দেখিলে রোগের কথা, উকিল দেখিলে মকদ্দমার কথা মনে স্বতঃই উদয় হয়, সেরূপ মালা দেখিলে ভগবানের দয়া, করুণা, বিভূতি ও ঐশ্বর্য্যের কথা মনে আপনা হইতেই উদিত হইবে। ওহে বর্ত্তমান যুগের পাশ্চাত্য

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

শিক্ষিত মানব! মালা ধারণ করিতে লজ্জিত হইও না। কারণ ইহা তোমাকে ভগবৎ-দর্শন করাইয়া জন্ম-মৃত্যুর চক্রের হস্ত হইতে মুক্তি দিবার একটি প্রধান সহায়।

৯। **মালা জপের নিয়ম** ঃ—মালায় সচরাচর ১০৮টি গুটি ও ১টি থোপ থাকে। মালার থোপকে মেরু বলে, থোপের পর প্রথম হইতে শেষ পর্য্যন্ত অনুলোম ক্রমে অর্থাৎ সোজাদিকে এক একটি গুটিয়া ধরিয়া জপ সাঙ্গ হইলে, পুনরায় বিলোমক্রমে অর্থাৎ মালা ঘুরাইয়া শেষ হইতে প্রথম পর্য্যন্ত এক একটি গুটিকা ধরিয়া জপ করিবে। মালায় তর্জ্জনী স্পর্শ করাইতে নাই। অঙ্গুষ্ঠ ও মধ্যমার দ্বারা গুটিকার মধ্যভাগ ধরিয়া জপ করিতে হয়।

১০। **সংখ্যা রাখিবার নিয়ম** ঃ—প্রত্যেক বার মালা জপ শেষ হইলে বাম হস্তের অঙ্গুলী দ্বারা সংখ্যা রাখিতে হয়। কিম্বা মটর প্রভৃতি ব্যবহার করা যাইতে পারে। অপর একটি সহজ উপায় হইতেছে, ঘড়ি ধরিয়া জপ করিয়া দেখিতে হয় ১ ঘণ্টায় কত জপ হইল। সেই অনুসারে ঘণ্টা হিসাবে নির্দ্দিষ্ট সংখ্যক জপ করিতে যত সময় লাগে, ততক্ষণ জপ কর।

১১। **তিনপ্রকার জপ** ঃ—মানসিক, উপাংশু ও বৈখরী বা বাচনিক জপ। বাচনিক অপেক্ষা উপাংশু এবং উপাংশু অপেক্ষা মানস জপ শ্রেষ্ঠ। তবে নূতন সাধকের পক্ষে মানস জপ করা তত সহজ নহে, যেমন বাচনিক জপ। সুস্পষ্ট বর্ণ উচ্চারণপূর্ব্বক জপকে বাচনিক বা বৈখরী জপ বলে। কেবল নিজে শুনিতে পার, এরূপভাবে উচ্চারণপূর্ব্বক (অর্থাৎ চুপি চুপি) জপ করাকে উপাংশু জপ বলে। জিহ্বা ও ওষ্ঠের চালনা না করিয়া মনে মনে মন্ত্রস্থ বর্ণের চিন্তাকে মানস জপ বলে। ইহা ছাড়া আর এক প্রকার জপ আছে যথা অজপা জপ। ইহা শ্বাসে প্রশ্বাসে অভ্যাস করিতে হয়। যেমন সোহং মন্ত্র, শ্বাস লইবার সহিত "সো" মানসিক উচ্চারণ করিতে হয় ও শ্বাস ত্যাগের সহিত "হং" মানসিক উচ্চারণ করিতে হয়।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

কাজেই যতবার নিশ্বাস লওয়া ও ত্যাগ করা হয়, ততবার সোঽহং জপ করা হয়। অভ্যাস হইয়া গেলে পথ চলিতে চলিতে, আহারের সময়, সর্ব্বদাই এই অজপা জপ হইতে থাকে।

যখন তুমি জপযোগে অগ্রসর হইতে থাকিবে, তখন তোমার প্রতি লোমকূপ হইতে মন্ত্র উচ্চারিত হইতে থাকিবে। তোমার শরীরের প্রত্যেক অংশ তখন মন্ত্র-ধ্বনির স্পন্দনে ধ্বনিত হইতে থাকিবে। তুমি ভগবৎ-প্রেমে মগ্ন হইয়া যাইবে। তুমি তখন স্পন্দন ও আনন্দাশ্রু বর্ষণ করিতে থাকিবে, মন তোমার এক দিব্যভাবে পরিপূর্ণ হইয়া যাইবে। তুমি তখন উদ্দীপন, ভগবৎ-আদেশ, উল্লাস, দিব্যদৃষ্টি ও পরম আনন্দ লাভ করিবে, মুখ দিয়া ভগবৎ ভাব-পূর্ণ কবিতা বাহির হইতে থাকিবে এবং নানাপ্রকার সিদ্ধি ও ঐশ্বর্য্য তোমার মধ্যে প্রকাশ পাইবে।

সদা ভগবানের নাম জপ কর, তবেই শীঘ্র মন স্থির হইয়া যাইবে। শ্রদ্ধার সহিত ইহা করিবে। আন্তরিক প্রেম ও অনুরাগের সহিত ইহা করিবে। মনে মনে সর্ব্বদা তাঁর বিচ্ছেদ-ব্যথা অনুভব করিবে। নয়নে যেন অশ্রু প্রবাহিত হয়। ইহাই বিরহাগ্নি। যখনই তাঁর জপ করিবে মনে রাখিও, তোমার হৃদয়ের অনাহত চক্রে জ্যোতির্ম্মণ্ডলের মধ্যে সেই পীত-বসন, শঙ্খ-চক্র-গদা-পদ্ম-ধারী সদা বিরাজমান।

১২। **জপে মূলবন্ধ ও কুম্ভক** ঃ—আসনে বসিয়া বাম পাদের গোড়ালি দ্বারা যোনি টিপিয়া রাখিয়া গুহ্য ঊর্দ্ধে টানিয়া রাখাকে মূলবন্ধ বলে। ইহা হটযোগের একটি ক্রিয়া। ইহাতে মনঃসংযোগ হয়। ইহা দ্বারা অপান বায়ুর নিম্নগতি বন্ধ থাকে।

যতক্ষণ সুস্থভাবে শ্বাস বন্ধ করিয়া রাখিতে পার, ততক্ষণ রাখ। ইহাকে কুম্ভক বলে। ইহাও মনকে স্থির করিয়া মনকে কেন্দ্রীভূত করে।

১৩। **জপ ও কর্ম্মযোগ** ঃ—যখন কর্ম্মে রত থাকিবে, তখন যেন তোমার হাত কর্ম্ম করে, মন ভগবানের দিকে থাকে। যেমন টাইপিষ্ট

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

বা হারমনিয়ম বাদক হাতে চাবি টিপিয়া যাইতেছে, মুখে অপরের সহিত কথাবার্ত্তা কহিতে থাকে, তুমিও মনকে এমন ভাবে শিক্ষা দিবে যে, সে যখন কার্য্যে রত থাকিবে, তখন মনটি সম্পূর্ণ ভগবানের জপে নিয়ত থাকিবে। ইহাই কর্ম্ম ও জপের সম্মেলন। গীতায় ভগবানও তাই বলিয়াছেন।

১৪। **লিখিত জপ** ঃ—প্রত্যহ একটি খাতায় তোমার ইষ্টমন্ত্র আধঘণ্টা কাল লিখিবে। লিখিবার সময় মৌন থাকিবে। কালী দিয়া বেশ সুন্দর ভাবে মন্ত্রগুলি লিখিবে। ছুটির দিন একঘণ্টা মন্ত্র লিখিবে। ইহাকে লিখিত জপ বলে। তোমার পরিবারের মধ্যেও এই প্রথা শিক্ষা দিবে ও বন্ধুবান্ধবদের মধ্যে লিখিত জপ করিতে উপদেশ দিবে। ইহাতে অতি শীঘ্র মন স্থির হয়, ও অশেষ আধ্যাত্মিক উন্নতি হয়। ইহাতে অনেক উপকার হয়। একই মন্ত্র প্রত্যহ যদি একটি নিদৃষ্ট সংখ্যায় লিখা যায়, তবে শীঘ্রই মনের উন্নতি হয়।

১৫। **জপের সংখ্যা** ঃ—প্রত্যেক লোকই অজ্ঞানে ২১৬০০ বার সোঽহং মন্ত্র ২৪ ঘণ্টার মধ্যে জপ করিতেছে। তুমিও প্রত্যহ সেই ২১৬০০ করিয়া, তোমার ইষ্টমন্ত্র জপ করিবে। শ্বাস প্রশ্বাসে সোঽহং জপের সঙ্গে ইষ্টমন্ত্র জপ করিলে অতি শীঘ্র মন পবিত্র হইয়া যাইবে।

মালা জপ ২০০ হইতে ক্রমে ৫০০ বারে পরিণত করিতে চেষ্টা করিবে। সর্ব্বত্রই তুমি মনে মনে জপ করিতে পার। নিষ্কাম ভাবে জপে কোন বিশেষ নিয়ম নাই। সকাম হইলেই তবে বিধি নিষেধের আবশ্যকতা। ভগবানকে ডাকিবার সময় অসময় নাই, স্থান কাল নাই। যে কোন মুহূর্ত্তেই তোমার প্রাণ-বায়ু বাহির হইয়া যাইতে পারে। সে সময় যেন ভগবানের নাম লইতে লইতে প্রাণ বাহির হয়। দীর্ঘ অভ্যাসের দ্বারাই ইহা সম্ভবে, নচেৎ পারা যায় না।

১৬। **কয়েকটি জপের মন্ত্র** ঃ—ওঁ হরি ওঁ, শ্রীরাম, ওঁ নমঃ শিবায়,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ওঁ নমঃ নারায়ণায়, ওঁ নমঃ ভগবতে বাসুদেবায়, গায়ত্রী মন্ত্র (ওঁ ভূর্ভুবঃস্বঃ তৎ সবিতুর্ব্বরেণ্যং, ভর্গো দেবস্য ধিমহি। ধিয়ো য়ো নঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ), মহামন্ত্র (হরে রাম হরে রাম, রাম রাম হরে হরে। হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ, কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে ॥), ওঁ গং গণপতয়ে নমঃ, ওঁ ক্লীং কৃষ্ণায় গোবিন্দায় গোপীজন বল্লভায় স্বাহা।

ওঁ শ্রীরাম, জয় রাম, জয় জয় রাম। ওঁ রাং রামায় নমঃ। শ্রীরাম শরণং মম। ওঁ হুং-হনুমতে নমঃ। ওঁ ঐং সরস্বত্যৈ নমঃ। ওঁ হ্রীং কালিকায়ৈ নমঃ। ওঁ ঐং হ্রীং ক্লীং চামুণ্ডায়ৈ বিচ্ছে। ওঁ দুং দুর্গায়ৈ নমঃ। সোঽহম্। অহং ব্রহ্মাস্মি। তত্ত্বমসি।

১৭। কয়েকটি সুমধুর কীর্ত্তনধ্বনি ঃ—

১। জয় গণেশ, জয় গণেশ, জয় গণেশ পাহিমাম্।
শ্রীগণেশ, শ্রীগণেশ, শ্রীগণেশ রক্ষমাম্ ॥

২। হরে রাম, হরে রাম, রাম রাম হরে হরে।
হরে কৃষ্ণ, হরে কৃষ্ণ, কৃষ্ণ কৃষ্ণ, হরে হরে ॥

৩। হরি কি প্রেমী হরি হরি বোলো। আও পেয়ারে মিলকর গাও ॥
হরি চরণ মে ধ্যান লাগাও। সুখমে দুখমে হরি হরি বোলো ॥
অভিমান ত্যাগো, সেবা করো। নারায়ণ, নারায়ণ, নারায়ণ, নারায়ণ।

৪। ভজো রাধেকৃষ্ণ ভজো রাধেশ্যাম। ভজো সীতারাম, ভজো সিয়ারাম ॥
সোঽহম্, সোঽহম্, সোঽহম্ শিবোঽহম্। ওঁ ওঁ ওঁ ওঁ ওঁ ওঁ।

৫। অচ্যুতং কেশবং রাম নারায়ণং, কৃষ্ণ দামোদরং বাসুদেবং হরিম্।
শ্রীধরং মাধবং গোপিকা বল্লভম্, জানকী নায়কম্ রামচন্দ্রং ভজে ॥

৬। শ্রীকৃষ্ণ গোবিন্দ হরে মুরারে, হে নাথ নারায়ণ বাসুদেব।
শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্য প্রভু নিত্যানন্দ, হরে কৃষ্ণ হরে রাম রাধে গোবিন্দ ॥

৭। জয় রাম হরে, সুখ ধাম হরে, মুরলীধর মোহন শ্যাম হরে।
গোবিন্দ হরে, গোপাল হরে, জয় জয় প্রভু দীন দায়াল হরে ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

৮। জয় রঘুনন্দন সব দুখ ভঞ্জন, মুনিমন রঞ্জন সীতারাম।
জয় কৃষ্ণ মুরারী গিরিবরধারী, বংশীবালে রাধেশ্যাম॥

৯। বোল হরি বোল, হরি হরি বোল,
মুকুন্দ মাধব গোবিন্দ বোল।
জয় গোবিন্দম্ জয় গোপাল, কেশব মাধব দীন দয়াল।
জয় দামোদর কৃষ্ণ মুরার জানকী বল্লভ সর্ব্বাধার॥

১০। শিবায় নমঃ ওঁ শিবায় নমঃ,
শিবায় নমঃ ওঁ নমঃ শিবায়।
শিব শিব শিব শিব শিবায় নমঃ ওঁ, হর হর হর হর নমঃ শিবায়।
শিব শিব শিব শিব শিবায় নমঃ ওঁ, বম্ বম্ বম্ বম্ নমঃ শিবায়॥
শিব শম্ভো সদাশিব শম্ভো সদাশিব শম্ভো সদাশিব, শম্ভো শিব।
শিব শিব শঙ্কর, হর হর শঙ্কর, জয় জয় শঙ্কর, নমামি শঙ্কর॥

১১। গোবিন্দ জয় জয়, গোপাল জয় জয়,
রাধা রমণ হরি, গোবিন্দ জয় জয়।

১২। মদন মোহন ভজ, বৃন্দাবনচন্দ্র ভজ,
রাধে গোবিন্দ ভজ, রাধে-গোবিন্দ ভজ।

১৩। প্রেম মধুর যুগল নাম, রাধাকৃষ্ণ সীতারাম।

১৪। মহামন্ত্র হয় এ, জপা কর, জপা কর,
হরি ওঁ তৎসৎ, ভজা কর ভজা কর।

১৫। রাম রাম রাম রাম, রাম নাম তারকম্।
রাম কৃষ্ণ বাসুদেব ভক্তি মুক্তি দায়কম্॥

১৬। রঘুপতি রাঘব রাজা রাম পতিত পাবন সীতারাম।

১৭। জয় শিব শঙ্কর, জয় ত্রিপুরারী, পাহি পশুপতি পিনাকধারী।
জয় শিব শঙ্কর জয় অসুরারী, জয় গঙ্গাধর জয় মদনারী॥

১৮। ওঁ ওঁ ওঁ ওঁ ওঁ বিচার, ওঁ ওঁ ওঁ ওঁ ওঁ ভজ ওঁকার।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

১৮। কয়েকটি স্তোত্র :—

১। গুরু স্তোত্র : গুরুব্রহ্মা গুরুবিষ্ণু গুরুর্দ্দেব মহেশ্বরঃ।
গুরুরেব পরংব্রহ্ম তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ॥
অখণ্ডমণ্ডলাকারং ব্যাপ্তং যেন চরাচরম্।
তৎপদম্ দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ॥
অজ্ঞানতিমিরান্ধস্য জ্ঞানাঞ্জন শলাকয়া।
চক্ষুরুন্মীলিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ॥
ব্রহ্মানন্দং পরমসুখদং কেবলং জ্ঞানমূর্ত্তিম্,
দ্বন্দ্বাতীতং গগন সদৃশং তত্ত্বমস্যাদি লক্ষ্যম।
একং নিত্যং বিমলমচলং সর্ব্বধীঃ সাক্ষী ভূতম্
ভাবাতীতং ত্রিগুণ রহিতং সদ্‌গুরুং তং নমামি॥

২। শিব স্তোত্র : নমো বিশ্বেশ্বরায় নরকার্ণব-তারণায়
জ্ঞান প্রদায় করুণাময় সাগরায়।
কর্পূর কান্তি-ধবলায় জটাধরায়
দারিদ্র্য দুঃখ দহনায় নমঃ শিবায়।
নমঃ শিবায় শান্তায় কারণঃ ত্রয় হেতবে।
নিবেদয়ামি চাত্মানং গতিস্ত্বং পরমেশ্বর॥

৩। বিষ্ণু স্তোত্র : শান্তাকারং ভুজগশয়নং পদ্মনাভং সুরেশং॥
বিশ্বাধারং গগন সদৃশং মেঘবর্ণং সুভাংঙ্গং॥
লক্ষ্মীকান্তং কমল নয়নং যোগীভিঃ ধ্যানগমং।
বন্দেবিষ্ণুং ভবভয় হরং সর্ব্ব লোকৈককনাথং॥

৪। দুর্গা-স্তোত্র : নমস্তে শরণ্যে শিবে সানুকম্পে
নমস্তে জগদ্‌ব্যাপিকে বিশ্বরূপে।
নমস্তে জগদ্‌বন্দ্য-পাদারবিন্দে
নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

সর্ব্বমঙ্গল মঙ্গল্যে শিবে সর্ব্বার্থসাধিকে।
শরণ্যে ত্র্যম্বকে গৌরি নারায়ণি নমোঽস্তুতে॥

৫। ব্রহ্ম-স্তোত্র : নমস্তে সতে সর্ব্বলোকাশ্রয়ায়,
নমস্তে চিতে বিশ্বরূপাত্মকায়।
নমোঽদ্বৈত তত্ত্বায় মুক্তি প্রদায়,
নমো ব্রহ্মণে ব্যাপিনে নির্গুণায়॥

৬। গঙ্গা-স্তোত্র : নমো বিষ্ণুপাদার্ঘ-সম্ভূতে গঙ্গে ত্রিপথগামিণী
ধর্ম্মদ্রবীতি বিখ্যাতে পাপং মে হর জাহ্নবি।

৭। সরস্বতী-স্তোত্র : জয় জয় দেবি চরাচর সারে,
কুচযুগ শোভিত মুক্তাহারে।
বীণা-রঞ্জিত পুস্তক হস্তে,
ভগবতি ভারতী দেবি নমস্তে॥

শান্তি পাঠ : ওঁ পূর্ণমদঃ পূর্ণমিদং পূর্ণাদ্‌পূর্ণং মুদচ্যতে।
পূর্ণস্য পূর্ণমাদায় পূর্ণমেবাবশিষ্যতে।
ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ!

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

দিব্যজীবন সংঘ

গত ১৯৩৬ সালে **শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ মহারাজ** কর্ত্তৃক প্রতিষ্ঠিত
এবং ইহা আজও পর্য্যন্ত আপনাদের সেবা
করিবার জন্য ব্যগ্র।

উদ্দেশ্য ঃ—জগতের সর্ব্বত্র আধ্যাত্মিক জ্ঞান প্রচার, আধ্যাত্মিক উন্নতি আকাঙ্খাপ্রয়াসীগণকে যোগ-বেদান্ত অরণ্য বিশ্ববিদ্যালয় কর্ত্তৃক যোগ ও বেদান্ত বিষয়ে শিক্ষাদান। নিম্নলিখিত প্রতিষ্ঠান স্থাপনা দ্বারা জগতের সেবা—

(১) শিবানন্দ দাতব্য চিকিৎসালয়।
(২) শিবানন্দ প্রাথমিক বিদ্যালয়।
(৩) শিবানন্দ আয়ুর্ব্বেদিক ঔষধালয়।

দিব্যজীবন যাপনের জন্য উৎসাহিত করা, মানব জাতিকে উদ্বুদ্ধ ও চালিত করা এবং জগতের পথ প্রদর্শকগণকে সাহায্য করা।

উপরোক্ত প্রতিষ্ঠানগুলি সম্পূর্ণ আপনাদের সহানুভূতি ও সাহায্যের দ্বারা প্রতিষ্ঠিত। আপনাদের সাহায্যে এই সৎকার্য্য আরও উন্নত ও বর্দ্ধিত ভাবে চালিত হইবে।

আপনাদের শুভেচ্ছা, সাহায্য ও সহায়তা অতি কৃতজ্ঞতার সহিত গৃহীত হইবে।

সেক্রেটারী—**দিব্য জীবন সংঘ**
পোঃ শিবানন্দ নগর (ইউ, পি)।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

নিখিল ভারত দিব্যজীবন সম্মিলনী

আগামী ১৯শে, ২০শে ও ২১শে অক্টোবর '৫৬, নিখিল ভারত দিব্য পরিষদের অষ্টম বার্ষিক অধিবেশন কলিকাতায় অনুষ্ঠিত হইবে। **শ্রীশ্রী শিবানন্দ মহারাজের** কয়েকজন অন্যতম প্রধান শিষ্য ও ভক্ত, শ্রী এইচ্. নিলকান্তন্, শ্রী এন. সি. ঘোষ, শ্রী ডি. ভি. রাজন্ প্রভৃতি মহো এই পরিষদের অভ্যর্থনা সমিতির সভ্য পদ অলঙ্কৃত করিয়াছেন। ইঁহারা কলিকাতা সহরের বিশিষ্ট জনগণের অন্যতম।

সাধারণ জনগণের প্রকৃতি ও রুচিপ্রদ অতিশয় চিত্তাকর্ষণকারী বহুপ্রকার কার্য্যসূচীর ব্যবস্থা করা হইয়াছে। সকল প্রকার যোগ ও দর্শন সম্বন্ধে ভাষণ, সংকীর্ত্তন, ভজন এবং নৃত্য, নাটক ও সঙ্গীতাদি বহু সাংস্কৃতিমূলক কর্ম্মসূচির ব্যবস্থা হইয়াছে। ইহা ব্যতীত যোগ-আসন ও প্রাণায়াম প্রভৃতি প্রদর্শনের ব্যবস্থা হইয়াছে। চলৎচিত্র দ্বারা যৌগিক ক্রিয়া এবং **শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ মহারাজের** জীবনী ও কার্য্যাবলী প্রদর্শিত করা হইবে। জাতীয় ও নেতা আধ্যাত্মিক উন্নীত মহাত্মাগণ এই পরিষদে বক্তৃতা দিবেন। ভারতবর্ষের সকল স্থান হইতে প্রতিনিধিগণ আসিয়া কলিকাতার অধিবাসীগণের সহিত যোগ দিয়া পরিষদ অলঙ্কৃত করিবেন।

এই পরিষদের মূল উদ্দেশ্য বর্ত্তমান যুগের ধর্ম্মবিবর্জিত বস্তুতান্ত্রিক সভ্যতার প্রভাব যাহা সভ্যতার মূলে কুঠারাঘাত করিতে উদ্যত, তাহার বিরুদ্ধে অতি প্রভাবশালী আধ্যাত্মিক ভাবধারার সৃষ্টি করা। পরিষদের প্রতি অধিবেশনেই জগতের শান্তি কামনার জন্য সার্ব্বজনীন প্রার্থনা হইবে। পরিষদ আধ্যাত্মিক জ্ঞান প্রচারের একটি প্রকৃষ্ট উপায় এবং ইহা আত্মোন্নতির ও জীবন-পরিবর্ত্তনশীল আধ্যাত্মিক জ্ঞান প্রচারের ব্যবস্থা করিবে এবং **শ্রীশ্রীস্বামী শিবানন্দ মহারাজের** উপদেশাবলী প্রতি নরনারীর নিকট উপস্থিত করিতে চেষ্টা করিবে।

পরিষদ সম্বন্ধে বিশেষ বিবরণী—শ্রী এইচ, নিলকান্তন্, ২৮এ, সর্দ্দার শঙ্কর রোড, কলিকাতা-২৯, এই ঠিকানায় সন্ধান করিবেন।

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi